



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зиминская средняя общеобразовательная школа – детский сад»
Раздольненского района Республики Крым
(МБОУ «Зиминская школа – детский сад»)**

ОДОБРЕНО
на педагогическом совете
Протокол №11
от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Зиминская
школа

Л.С.Мельник
Приказ № 273-О
от «27» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Волейбол»
(спортивно - оздоровительное направление)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год, 68 часов
Вид программы: модифицированная
Уровень: спортивный
Возраст обучающихся: 12 – 15 лет
Составитель:
Шарабарина Ксения Михайловна,
педагог дополнительного образования

с. Зимино 2025

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» является следующая **нормативно-правовая база**:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ «Зиминская школа – детский сад»;

Положение об организации дополнительного образования в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении МБОУ «Зиминская школа – детский сад»

Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ «Зиминская школа – детский сад»;

Данная программа **модифицированная**, разработана на основе: дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» в 5-7 классах и 8-9 классах.

Рабочая программа дополнительных общеобразовательной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-7 классах и 8-9 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия

решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции по волейболу, соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и по срокам обучения, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Направления деятельности школьного спортивного клуба

Основными направлениями деятельности дополнительного образования спортивной секции по «Волейболу» является:

- Проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами);
- Выявление лучших спортсменов класса, школы;
- Награждение грамотами, дипломами, жетонами, значками лучших спортсменов, команд – победителей в школьных соревнованиях;
- Поощрение лучших спортсменов и активистов клуба;
- Пропаганда физической культуры и спорта в школе;
- Участие учеников в спортивных конкурсах.
- Проведение дней здоровья в школе;
- Информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды, интернет и т.д.

Актуальность и новизна программы.

Новизна и оригинальность программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Программа предусматривает возможность выбрать большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся школы повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. В ходе реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в сети Интернет, для просмотра учебных программ, видеоматериалов.

Целесообразность и актуальность программы, позволяет учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры в дополнительное 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 учащихся восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся в связи с высокой учебной нагрузкой, направлена на формирование интереса и потребности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, пропаганда ЗОЖ среди учащихся школы.

Рабочая программа курса дополнительной общеобразовательной деятельности «Волейбол» подготовлена на основе Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с последующими изменениями и дополнениями), Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05. 2021 г № 286), Рабочей программы воспитания предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Приоритетное назначение программы

- забота о здоровье обучающихся, осуществляемое через создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Программа составлена на основе общепедагогических **принципов**: системности, научности, доступности, гуманности, учета возрастных особенностей.

Формы (очно-заочной) работы

Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Медицинский контроль.

Совместная работа с общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами классов школы.

Работа по укреплению материально-технической базы. Этапы реализации программы дополнительного образования:

I ЭТАП

- Развитие материально-технической базы.
- Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в школе.
- Определение уровня физической подготовленности учащихся школы.

II ЭТАП

- Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой.
- Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в школе.
- Увеличение количества спортивных учебных групп, секций.
- Увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий.

III ЭТАП

- Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом.
- Создание целостной системы физкультурно-массовой и спортивно-оздоровительной работы в школе.

- Сдача норм ГТО.
- Анализ результативности программы деятельности ДО.
- Выявление проблем и определение путей их решения.
- Мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся с 5-7 классы и 8-9 классы.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

1. *Воспитывающее*: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

2. *Развивающие*: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно-силовых качествах.

Место предмета в учебном плане.

Рассчитана программа на 68 учебных часов, по 2 часа в неделю. Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-7 класса и 8-9 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача). Набор в группы проводится посредством

подачи заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования Республики Крым».

Количество обучающихся –30 человек.

Занятие проводится 2 раза в неделю, по 45 мин.

Режим занятий

№ п/п	Дни недели	Ф.И.О. преподавателя	Место проведения	Время	Класс
1	Пятница	Шарабарина К.М.	Школьный спорт. зал Спортивная площадка	16:10-16:55	5-7
2	Пятница	Шарабарина К.М.	Школьный спорт. зал Спортивная площадка	17:05-17:50	8-9

1.2.Цели и задачи программы

Цель:

- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Научить простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Воспитательные:

- Воспитать привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Общая характеристика.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмен.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Место курса дополнительной деятельности в учебном плане

В соответствии с планом, программа реализуется в объеме 68 часов. На учебный год отводится: 5-7 класс 34 часа (из расчета 45 минут в неделю), 8-9 класс 34 часа (из расчета 45 минут в неделю).

Цель программы - научить играть в волейбол на достойном уровне, содействовать всестороннему физическому развитию личности учащегося посредством дополнительных внеурочных занятий, содействовать совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях. Углублённо изучить принципы спортивной игры волейбол.

Задачи программы

Образовательные:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в футбол и игрового опыта

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико- тактического мастерства;
- развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, командный дух учащихся, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Особенностью данной программы - является изучение тактических действий, приёмов и методических разработок. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки позволяет достигнуть более высокого результата в игре. Использование ИКТ (просмотры тренировок, игр по футболу) помогает в обучении. Подведение итогов реализации программы проходит через участие учащихся в тренировках, играх, соревнованиях.

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество -68 час. в год.

Программа рассчитана на возраст 12- 15 лет:

- обучение технике и тактической подготовке в игре;

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, индивидуальных занятий.

В результате освоения программы дополнительного образования, учащиеся научатся: знать:

- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

По окончании реализации программы, учащиеся получают возможность научиться следующих результатов:

- уметь принимать мяч;
- достичь высокого уровня физического развития и физической

подготовленности у учащихся, занимающихся в секции;

- повысить уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- развить потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

3.3. Календарно-тематическое планирование

- 5-7 классы

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректирование)
			По плану	По факту		
сентябрь-октябрь						
Внутри школьные мероприятия						
1	Т.Б. Теория. ОФП. СФП	1			вводный	
Раздел 1. Общие понятия игры в волейбол						
2	Перемещения. Прием и передача в/м	1			входной	
3	Теория. ОФП. СФП. Перемещения.	1			входной	
ноябрь-декабрь						
Раздел 2. Общие правила игры						
4	Передача в/м СФП. Передачи, подачи в/м. Тактика	1			зачет	
5	Передача в/м СФП. Передачи, подачи в/м. Тактика	1			зачет	
6	Передача в/м СФП. Передачи, подачи в/м. Тактика	1			зачет	
7	Передача в/м СФП. Передачи, подачи в/м. Тактика	1			зачет	
8	Прием и подача в/м. Контрольная игра. Тактика игры в нападении и защите	1			зачет	
9	Прием и подача в/м. Контрольная игра. Тактика игры в нападении и защите	1			зачет	
10	Прием и подача в/м. Контрольная игра. Тактика игры в нападении и защите	1			зачет	
11	ОФП. Перемещения, передачи, подачи в/м.	1			зачет	
12	ОФП. Перемещения, передачи, подачи в/м.	1			зачет	
13	ОФП. Перемещения, передачи, подачи в/м.	1			зачет	
14	Подачи и передачи в/м Нападающий удар. Тактика игры в нападении и защите	1			зачет	

15	Подачи и передачи в/м Нападающий удар. Тактика игры в нападении и защите	1			зачет	
16	Подачи и передачи в/м Нападающий удар. Тактика игры в нападении и защите	1			зачет	
январь-март						
17	Теория. ОФП. СФП.	1			зачет	
18	Теория. ОФП. СФП.	1			зачет	
19	Теория. ОФП. СФП. Подача и передача в/м	1			зачет	
20	Теория. ОФП. СФП. Подача и передача в/м	1			зачет	
21	Прием и подача в/м. Передача в/м. Блокирование. Тактик игры в нападении.	1			зачет	
22	Прием и подача в/м. Передача в/м. Блокирование. Тактик игры в нападении.	1			зачет	
23	ОФП. Подача в/м. Блокирование. Тактик игры в нападении. Контрольная игра.	1			зачет	
24	ОФП. Подача в/м. Блокирование. Тактик игры в нападении. Контрольная игра.	1			зачет	
25	Подача и прием в/м. Блокирование. Тактик игры в защите	1			зачет	
26	Подача и прием в/м. Блокирование. Тактик игры в защите	1			зачет	
апрель-май						
Раздел 3. Групповые действия.						
27	Теория. СФП. Прием, передача, подача в/м.	1			зачет	
28	Теория. СФП. Прием, передача, подача в/м.	1			зачет	
29	Нападающий удар. Блокирование.	1			зачет	
Раздел 4. Игра						
30	Нападающий удар. Блокирование.	1			зачет	
31	Тактик игры в нападении. Тактика игры в защите	1			зачет	
Раздел 5. Соревнования. Сдача нормативов						
32	Тактик игры в нападении. Тактика игры в защит. Контрольная игра	1			зачет	
33	Нападающий удар. Блокирование. Тактик игры в нападении. Тактика игры в защите	1			устный опрос	
34	Контрольная игра	1			контрольное тестирование	
ИТОГО:		34				

- Календарно-тематическое планирование

- 8-9 классы

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректирование)
			По плану	По факту		
сентябрь-октябрь						
Внутри школьные мероприятия						
1	Теория. ОФП. СФП.	1			вводный	
Раздел 1. Общие понятия игры в волейбол						
2	Перемещения. Прием и передача в/м	1			входной	
3	Теория. ОФП. СФП. Перемещения.	1			входной	
ноябрь-декабрь						
Раздел 2. Общие правила игры						
4	Передача в/м СФП. Передачи, подачи в/м. Тактика	1			зачет	
5	Передача в/м СФП. Передачи, подачи в/м. Тактика	1			зачет	
6	ОФП. СФП. Прием и передачи в/м.	1			зачет	
7	ОФП. СФП. Прием и передачи в/м.	1			зачет	
8	Прием и подача в/м. Контрольная игра. Тактика игры в нападении и защите	1			зачет	
9	Прием и подача в/м. Контрольная игра. Тактика игры в нападении и защите	1			зачет	
10	Прием и подача в/м. Контрольная игра. Тактика игры в нападении и защите	1			зачет	
11	Прием и подача в/м. Контрольная игра. Тактика игры в нападении и защите	1			зачет	
12	Прием и подача в/м. Контрольная игра. Тактика игры в нападении и защите	1			зачет	
13	ОФП. Перемещения, передачи, подачи в/м.	1			зачет	
14	ОФП. Перемещения, передачи, подачи в/м.	1			зачет	
15	Подачи и передачи в/м Нападающий удар. Тактика игры в нападении и защите	1			зачет	
16	Подачи и передачи в/м Нападающий удар. Тактика игры в нападении и защите	1			зачет	
январь-март						
17	Теория. ОФП. СФП.	1			зачет	
18	Теория. ОФП. СФП. подача и передача в/м	1			зачет	
19	Прием и подача в/м. Передача в/м. Блокирование. Тактик игры в нападении.	1			зачет	
20	Прием и подача в/м. Передача в/м. Блокирование. Тактик игры в нападении.	1			зачет	
21	ОФП. подача в/м. Блокирование.	1			зачет	

	Тактик игры в нападении. Контрольная игра.					
апрель-май						
Раздел 3. Групповые действия.						
22	Подача и прием в/м. Блокирование. Тактик игры в защите	1			зачет	
23	Теория. СФП. Прием, передача, подача в/м.	1			зачет	
24	Нападающий удар. Блокирование.	1			зачет	
25	Тактик игры в нападении. Тактика игры в защите	1			зачет	
26	Тактик игры в нападении. Тактика игры в защите	1			зачет	
Раздел 4. Игра						
27	Тактик игры в нападении. Тактика игры в защите. Контрольная игра.	1			зачет	
28	Тактик игры в нападении. Тактика игры в защите. Контрольная игра.	1			зачет	
29	Тактик игры в нападении. Тактика игры в защите. Контрольная игра.	1			зачет	
30	Тактик игры в нападении. Тактика игры в защите. Контрольная игра.	1			зачет	
31	Тактик игры в нападении. Тактика игры в защите. Контрольная игра.	1			зачет	
Раздел 5. Соревнования. Сдача нормативов						
32	Нападающий удар. Блокирование. Тактик игры в нападении. Тактика игры в защите. Контрольная игра.	1			зачет	
33	Нападающий удар. Блокирование. Тактик игры в нападении. Тактика игры в защите	1			устный опрос	
34	Контрольная игра	1			контрольное тестирование	
ИТОГО:		34				

4. Содержание учебного плана

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
<p>История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека.</p> <p>Правила соревнований, Правила игры в волейбол</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p> <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p>Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.</p>
Физическое совершенствование (34 ч)	
Волейбол 34	
<p>Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила по спортивным играм.

Физическое совершенствование (34 ч):

Волейбол 34 часов

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.

Планирование

Дополнительная физкультурно-спортивная работа в школе планируется на учебный год. Программой предусмотрена организация спортивных секций по различным видам спорта: легкой атлетике и ОФП.

4.1. Учебный план

5-7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Аудиторные часы		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
Внутри школьные мероприятия					
1	Теория. ОФП. СФП.	1	1		
Раздел 1. Общие понятия игры в футбол					
2	Перемещения. Прием и передача в/м	1		1	зачет
3	Теория. ОФП. СФП. Перемещения.	1		1	зачет
Раздел 2. Общие правила игры					
4-7	Передача в/м СФП. Передачи, подачи в/м. Тактика	4		4	зачет
8-10	ОФП. СФП. Прием и передачи в/м.	3		3	зачет
11-13	Прием и подача в/м. Контрольная игра. Тактика игры	3		3	зачет
14-16	ОФП. Перемещения, передачи, подачи в/м.	3		3	зачет
17-18	Подачи и передачи в/м Нападающий удар. Тактика игры в нападении и защите	2		2	зачет
19-20	Теория. ОФП. СФП.	2		2	зачет
Раздел 3. Групповые действия					
21-22	Теория. ОФП. СФП. Подача и передача в/м	2		2	зачет
23-24	Прием и подача в/м. Передача в/м. Блокирование. Тактик игры в нападении.	2		2	зачет
Раздел 4. Игра					
25-26	ОФП. Подача в/м. Блокирование. Тактик игры в нападении. Контрольная игра.	2		2	зачет
27-28	Подача и прием в/м. Блокирование. Тактик игры в защите	2		2	зачет
29-30	Теория. СФП. Прием, передача, подача в/м.	2		2	зачет
31-32	Нападающий удар. Блокирование.	2		2	зачет
Раздел 5. Соревнования. Сдача нормативов					
33	Тактик игры в нападении. Тактика игры в защите. Нападающий удар. Блокирование. Тактик игры в	1		1	зачет
34	Контрольная игра	1		1	зачет
Итого		34	1	33	

8-9 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Аудиторные часы		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
Внутри школьные мероприятия					
1	Теория. ОФП. СФП.	1	1		
Раздел 1. Общие понятия игры в футбол					
2	Перемещения. Прием и передача в/м	1		1	зачет
3	Теория. ОФП. СФП. Перемещения.	1		1	зачет
Раздел 2. Общие правила игры					
4-5	Передача в/м СФП. Передачи, подачи в/м. Тактика	2		2	зачет
6-7	ОФП. СФП. Прием и передачи в/м.	2		2	зачет
8-12	Прием и подача в/м. Контрольная игра. Тактика игры	5		5	зачет
13-14	ОФП. Перемещения, передачи, подачи в/м.	2		2	зачет
15-16	Подачи и передачи в/м Нападающий удар. Тактика игры в нападении и защите	2		2	зачет
17-18	Теория. ОФП. СФП.	2		2	зачет
Раздел 3. Групповые действия					
19-20	Теория. ОФП. СФП. Подача и передача в/м	2		2	зачет
21-22	Прием и подача в/м. Передача в/м. Блокирование. Тактик игры в нападении.	2		2	зачет
Раздел 4. Игра					
23-29	ОФП. Подача в/м. Блокирование. Тактик игры в нападении. Контрольная игра.	7		7	зачет
30	Подача и прием в/м. Блокирование. Тактик игры в защите	1		1	зачет
31	Теория. СФП. Прием, передача, подача в/м.	1		1	зачет
32	Нападающий удар. Блокирование.	1		1	зачет
Раздел 5. Соревнования. Сдача нормативов					
33	Тактик игры в нападении. Тактика игры в защите. Нападающий удар. Блокирование. Тактик игры в	1		1	зачет
34	Контрольная игра	1		1	зачет
Итого		34	1	33	

5. Ожидаемые результаты обучения:

В конце года обучения учащиеся должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила игры в волейбол;
- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол; - правильность счёт по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- применять технические и тактические приемы в нападении и защите в игре волейбол;
- играть в волейбол по упрощенным правилам.
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

Ожидаемые результаты обучения:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	форма контроля,
1	Общие основы волейбола.	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Положение о соревнованиях по волейболу.

2	ОФП и СФП спортсмена	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Выполнение контрольных нормативов
3	Техническая и тактическая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	доска, фишки, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
4	Тактическая и тактическая подготовка волейболиста Игровая подготовка	групповая, подгрупповая	практические занятия Учебная игра.	мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, соревнование

6.Методические материалы

Подводящие упражнения

обучения техники приема и передач волейбольного мяча

Классификация упражнений.

Чтобы эффективно и рационально использовать в подготовке учащихся разнообразные упражнения, они определенным образом группируются. Группировка упражнений основана на том, какое значение те или иные упражнения имеют в процессе подготовки. Разделение упражнений в известной мере условное, однако, оно дает возможность лучше построить учебный процесс, правильно выбрать из всего многообразия упражнений именно те, которые содействуют решению данной задачи обучения на определенном этапе подготовки. Правильно выбрав группу упражнений, учитель имеет возможность проявить свою творческую инициативу в конкретизации этих упражнений, разработать их варианты. Все упражнения условно делятся на две большие группы: основные упражнения и вспомогательные.

Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игре в волейбол, т. е. то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются так, как это имеет место в игре.

Цель упражнений по технике - совершенствовать тот или иной технический прием преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Отдельные упражнения направлены на совершенствование техники в условиях, способствуют формированию тактических умений.

Упражнения по тактике призваны научить учащихся индивидуальным и коллективным (командным) тактическим действиям, принятым в волейболе.

В учебной двусторонней игре в волейбол совершенствуются и физические качества, и двигательные навыки технических приемов, и тактические умения.

Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными упражнениями и для разносторонней подготовки учащихся. Вспомогательные

упражнения разделяются на обще развивающие и специальные.

Задача обще развивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке учащихся. Они компенсируют также одностороннее влияние специальных упражнений и упражнений по технике и тактике, что развивают в основном навыки и качества, необходимые для игры в волейбол. При проведении обще развивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Специальные упражнения признаны ускорить и облегчить обучение техническим и тактическим приемам волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой технических приемов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приемов без мяча).

Таким образом, вспомогательные обще развивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а основные и вспомогательные, подводящие - на формирование двигательных навыков, технических приемов и тактических умений.

В целом все упражнения решают задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки учащихся.

Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для игры в волейбол (упражнения по тактике, специальные игровые упражнения и подготовительные игры).

Прием и передача мяча сверху двумя руками

От успешного обучения приема и передачи мяча сверху двумя руками во многом зависит обучение волейболу вообще.

Изучение верхней передачи начинается с первых занятий. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев приемом и передачей мяча сверху, невозможно добиться значительных успехов в волейболе.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно обхватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема). Основная нагрузка при передаче падает на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичном движении пальцев мячу придается нужное направление.

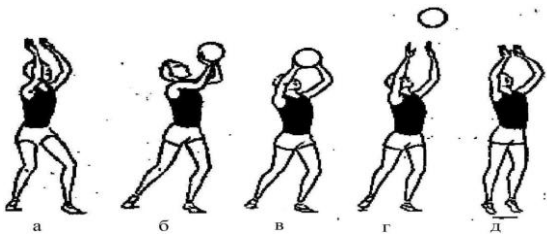


Рис.1. Верхняя передача мяча двумя руками Подготовительные упражнения

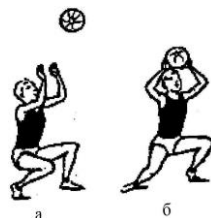
1. Ловля набивного мяча (1 кг) в средней и низкой стойках. Очень важно, чтобы учащиеся ловили мяч в лицо (над головой) по возможности пальцами и в момент ловли слегка приседали (мяч вниз не опускать). Из этого положения, одновременно разгибая ноги и руки, нужно бросить мяч вверх партнеру. В этом движении главное заключительное движение кистями и пальцами рук, а также согласованность движений рук и ног.

2. Броски набивного мяча над собой и ловля. Ловить мяч на пальцы, после ловли мяч вниз не опускать, при лове не приседать. Держа мяч в лицо, и выпрямляя ноги, бросить мяч над собой.

3. Броски набивного мяча назад из положения низкой стойки, мяч перед лицом. Надо следить за тем, чтобы ученики бросали мяч за счет разгибания рук в локтевых суставах, заключительного движения кистями и пальцами рук, а также разгибания ног.

4. Ловля набивного мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками мяча вверх, над собой, назад.

Все упражнения в передачах сначала надо выполнять с набивными мячами и лишь потом с волейбольными.



*Рис.2. Подготовительные упражнения с набивным мячом при освоении верхней подачи:
а - ловля в стойке волейболиста; б - бросок вверх.*

Подводящие упражнения

Учащимся сначала трудно рассчитать свои движения так, чтобы отбить мяч на уровне лица, как это требуется при рациональной технике верхней передачи. Подводящие упражнения облегчают условия выполнения приема мяча и передачи и предупреждают появление целого ряда ошибок: отбивание мяча вытянутыми руками, у самой груди или через голову, выполнение передачи ладонями, с задержкой и другие.

1. Прием и передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется на месте вперед-вверх, над собой и назад.

2. Прием и передача подвешенного мяча сверху после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

3. Прием сверху и первая передача подвешенного мяча из зоны 6 в направлении зон 3, 2 и 4.

4. Верхняя вторая передача подвешенного мяча из зоны 3 и 2 в направлении зоны 4 и из зоны 3 в зоны 2 и 4, спиной в направлении передачи. В третьем и четвертом упражнениях постепенно вводятся задания в перемещении с выходом к сетке, остановкой и поворотом.

5. В парах. Один ученик подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. Надо следить, чтобы после подбрасывания мяча ученик присел, принял стойку, выполнил все необходимые движения и правильно отразил мяч пальцами на уровне лица, потому что это очень важный момент в обучении передачи.

6. В парах. Один ученик набрасывает мяч партнеру, который верхней передачей возвращает мяч обратно.

В пятом и шестом упражнениях ученики последовательно располагаются так, чтобы передача выполнялась из зоны 6 в зоны 3, 2 и 4, а также из зоны 3, стоя лицом и спиной к партнеру, в зону 2 и 4, из зоны 2 в зоны 3 и 4.

Прием и передача мяча снизу

По количеству учебных часов, предусмотренных программой, обучение приема и передачи мяча снизу уступает обучению приема и передачи мяча сверху, однако это не менее

важное звено в подготовке учащихся.

На рис.3 показано, как выполняется прием мяча снизу. Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога (рис. 3 а) ставится на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Вес тела переносится на переднюю ногу, руки прямые, кисти сомкнуты (рис. 3 б, а) Прием мяча производится на предплечье лучезапястных суставов. Очень важно, чтобы руки в момент приема мяча не сгибались в локтях. Чем больше скорость полета мяча, тем меньше встречное движение рук.

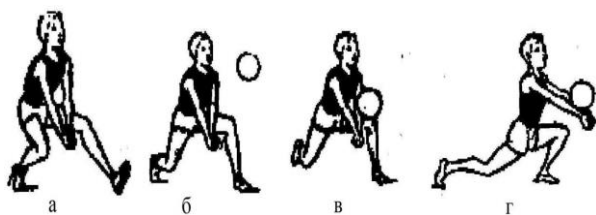


Рис.3. Прием мяча снизу двумя руками (тыльной стороной сомкнутых кистей).

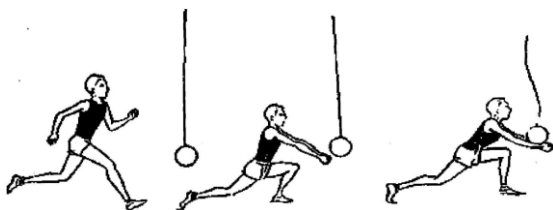


Рис.4. Прием подвешенного мяча снизу после перемещения.

Подготовительные упражнения

1. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (весом 1 кг) и, не сгибая рук, бросить его обратно (при этом игрок, наклоняется назад). В дальнейшем упражнение нужно выполнять после бега вперед и остановки.
2. Бег с набивным мячом в руках, остановка двойным шагом и бросок мяча снизу назад прямыми руками.

Подводящие упражнения

Овладение приемом мяча снизу для учащихся больших трудностей не представляет. Поэтому подводящие упражнения обычно не занимают много времени.

1. Прием снизу подвешенного волейбольного мяча (стоя на месте и после перемещения) (рис. 4).
2. Прием снизу мяча, наброшенного партнером (стоя на месте и после перемещения).

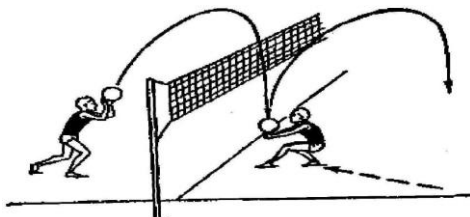
В первой и второй упражнениях мяч отбивается вверх, потом обратно. Прием снизу и отбивание мяча вверх надо выполнять от сетки назад, стоя спиной к сетке в зоне б.

Упражнения по технике

Надо постоянно обращать внимание на то, чтобы мяч принимать у самого пола. Учащиеся должны твердо усвоить правило, что прием мяча снизу нужен только там, где сверху мяч принять невозможно.

1. Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в движении приставными шагами вдоль стены.
2. Жонглирование мячом - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу.

Рис.5. Прием мяча снизу после обманной передачи.



3. Чередование приема мяча сверху и снизу в стену - после отскока от пола при непрерывном исполнении.
4. В парах. Один учащийся верхней передачей посылает мяч партнеру так, чтобы тот принимал мяч снизу двумя руками.
5. Прием мяча снизу двумя руками после обманной передачи у сетки (рис. 5).
6. Прием снизу мяча, отскочившего от сетки. Учащиеся должны знать, что мяч отражается от сетки по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает.

Подготовительные упражнения

Основными здесь будут упражнения в бросках набивного мяча в прыжке, ловли мяча в прыжке у стены и в бросках мяча через сетку в прыжке.

Подводящие упражнения

Отбивание мяча кулаком производится в положении лицом, боком и даже спиной к сетке. Отбивания мяча верхней передачей в прыжке осуществляется лицом к сетке.

1. Отбивания кулаком мяча подвешенного у верхнего края сетки (рис. 6). Выполняется вначале с места, затем с небольшого разбега.

2. Отбивание подвешенного мяча в прыжке передачей через сетку (рис.7).

С помощью подготовительных и подводящих упражнений, развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в волейбол. Эти упражнения содержат элементы технических приемов и действий, характерных для волейболиста в игре.

С начала обучения провожу занятия в облегченных условиях, позволяющих ученику овладеть основной структурой приема и по возможности исключить лишние движения, которые обычно бывают на начальной стадии становления двигательного навыка. Достигается это подводящими упражнениями. На этой стадии обучения использую упражнения по

технике, цель которых - закрепить основу двигательного навыка.

Список литературы:

1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г.

2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002г.

Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011

Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005

Дополнительная литература для детей:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М., Просвещение, 2012г.

2. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Сулова, Б. Н. Шустина.- М.,1995.

3. Волейбол / Под редакцией А.В.Беляева, М.В.Савина. – М., 2000.

4. Образовательный портал "Сибронис"
<https://sibronis.ru/course/view.php?id=565#section-2>

5. интернет ресурс: Волейбол для начинающих
<https://www.youtube.com/channel/UCYjYnS-OJvEvY1AqdmaZ-jQ>

Дополнительная литература для родителей:

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

2. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

3. Спортивные игры / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М., 2000.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003 г.

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

План воспитательной работы дополнительной общеразвивающей программы

«ВОЛЕЙБОЛУ»

на 2025-2026 учебный год

План воспитательной работы дополнительной общеразвивающей программы «ВОЛЕЙБОЛ» корректируется в соответствии с Планом воспитательной работы МБОУ «Зиминская школа – детский сад». Мероприятия в течении учебного года в секции могут варьироваться от интересов и пожеланий детей и их законных представителей. В результате реализации воспитательной программы у обучающихся формируется позитивное отношение к окружающему миру, другим людям, самому себе;

Приоритетные **направления** воспитательной работы на протяжении учебного года и в каникулярный период:

- Гражданско-патриотическое направление.
- Безопасная жизнедеятельность, физическое воспитание, ЗОЖ.
- Самоуправление.
- Интеллектуальное воспитание.
- Эстетическое воспитание.
- Работа с родителями (законными представителями)

Цель: воспитание высоких нравственных ценностей воспитанников, развитие их интеллектуальных способностей, повышение уровня воспитанности, развитие творческих способностей в условиях дополнительного образования.

Задачи:

- способствовать развитию инициативности, самостоятельности, ответственности;
- развивать у обучающихся коммуникативные и личностные качества (доброта, взаимопомощь, усидчивость, настойчивость, трудолюбие и т. д);
- способствовать раскрытию творческого потенциала обучающихся;
- способствовать обретению социально значимых ценностей и приобретению обучающимися положительного социального опыта;
- формировать культуру общения с взрослыми и внутри детского коллектива;
- создавать условия для развития своих личностных особенностей, самоопределения и самовыражения.

8. Календарный план воспитательной работы

№ п \ п	Мероприятие	Дата и место проведения
Традиционные мероприятия общеразвивающей программы «ВОЛЕЙБОЛ»		
1.	«Сладкие посиделки»	сентябрь
2	«Киносеанс»	сентябрь
3	«Виртуальная экскурсия»	октябрь
4	«В кругу друзей»	ноябрь
5	Тематические викторины/онлайн олимпиады	В течение года
Мероприятия общеразвивающей программы «ВОЛЕЙБОЛ»		
6	Встреча с интересными людьми	В течение года
7	Выездные мероприятия	В течение года
8	Мероприятия совместно с родителями (мастер-классы, акции)	В течение года
9	Мероприятия направленные на формирование культуры общения с взрослыми и внутри детского коллектива (тренинг, круглый стол)	по договоренности с психологом
Совместные мероприятия		
10	Поход, посвященный Всемирному дню туризма	сентябрь
11	Профилактическая акция «Внимание, дети!»	сентябрь
12	Общее родительское собрание	сентябрь
13	Профилактические беседы по ПДД с родителями и воспитанниками	сентябрь
14	Интеллектуальный клуб для команд начального звена «Что? Где? Когда?»	октябрь
15	Окружной турнир по волейболу среди мальчиков и девочек	ноябрь
16	Игра «Права и обязанности»	декабрь
17	Игра «Выборы»	октябрь
18	Коммунарские сборы «Когда мы вместе»	декабрь
19	Открытый турнир по волейболу «В кругу друзей»	Сентябрь-октябрь
20	Открытое личное первенство по волейболу по положению	Сентябрь-октябрь
21	Районные соревнования по волейболу	декабрь
22	Военно-спортивная игра «Зарничка»	апрель

23	Открытый городской турнир по волейболу среди школьников «Русская зима»	январь
24	Открытый городской турнир по волейболу первенство по положению	апрель
25	Открытый турнир по волейболу среди детей «В кругу друзей» посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне	май
26	Время подводить итоги	май

Список литературы:

- 1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г.
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002г.
3. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
4. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005

Дополнительная литература для детей:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М., Просвещение, 2012г.
2. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Сулова, Б. Н. Шустина.- М.,1995.
3. Волейбол / Под редакцией А.В.Беляева, М.В.Савина. – М., 2000.
4. Образовательный портал "Сибронис"
<https://sibronis.ru/course/view.php?id=565#section-2>
5. интернет ресурс: Волейбол для начинающих
<https://www.youtube.com/channel/UCYjYnS-OJvEvY1AqdmaZ-jQ>

Дополнительная литература для родителей:

1. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
2. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
3. Спортивные игры / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М., 2000.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

