

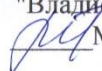
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Владиславовская общеобразовательная школа"

Кировского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
естественно-математического цикла.
Руководитель МО  Андрюк Н.П.
Протокол № 1 от «31» 08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе МБОУ
"Владиславовская ОШ"
 Мелеховская Г.Г.

«31».08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Владиславовская
ОШ"  Погосян Д.А.

Приказ № 141 от «31». 08. 2026г.



Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивные игры: волейбол»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета МБОУ
"Владиславовская ОШ"
Протокол от 17.08.2026 г. №10

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Составитель: Зиядинов Айдер
Владерович, учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования, СЗД.

2026 г.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры: волейбол» реализуется в рамках национального проекта «Успех каждого ребенка», составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. : М. Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г., требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования. Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020) [9];
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020) [10];
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [22];
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года» [21];
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16) [6];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р [20];
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р [3];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3 [23];
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [15];
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» [18];
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [17]. 7
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [11; 13];

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» [12];
 - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» [7];
 - Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019) [8].
- Программа представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочей программы курса, оценочных и методических материалов.

Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

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

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры: волейбол» физкультурно-спортивная.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 14-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Отличительные особенности данной программы является упор на изучение тактических действий и приёмов и современных

и методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам. При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог зачисляет в группу всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
2. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Педагогическая целесообразность

Волейбол отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Адресат программы

В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 14 до 17 лет. Заниматься могут все желающие совершенствовать свои умения и навыки в игре волейбол, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. В группу для занятий зачисляются как юноши так и девушки. Состав группы может быть разновозрастным.

Объем и сроки освоения программы

Программа курса волейбол рассчитана на 1 год, реализуется в объеме 68 часов, из расчета 2 часа в неделю. Занятия проходят в спортивном зале школы, 2 раза в неделю по 1 часу. Форма обучения – **очная**. Уровень программы базовый. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В

практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 14-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые теоретические и практические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- тестирование.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут использоваться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут (1 академический час, академический час 45 мин). Полный курс обучения по программе составляет 1 год, количество часов в год – 68 часов.

1.2 Цель и задачи программы

Цель дополнительная общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры: волейбол» - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, формирование у обучающихся устойчивые потребности в здоровом образе жизни, гармоничном развитии личности, регулярным занятиям физической культурой и спортом, теоретических знаний и практических умений и навыков, изучая спортивную игру волейбол выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

Образовательные (обучающие):

- обучение основам техники и тактики игры 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.

Метапредметные (развивающие):

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышать уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развивать мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Выполнять нормативные требования по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Личностные (воспитательные):

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3 Содержание программы.**Учебный план**

	Раздел подготовки	Количество часов			Форма аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3		опрос
1.1.	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола.	2	2		
1.2.	Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травм. Основы спортивной тренировки.	2	2		
1.3.	Правила игры, соревнований по волейболу.	2	2		
2.	Практические занятия	30		30	Анализ

2.1.	Общая физическая подготовка	10		10	Правильность выполнения упражнений, контрольные тесты
2.2.	Специальная физическая подготовка	8		8	
2.3.	Техническо- тактическая подготовка	8		8	
3.	Соревнования и судейство.	2		2	Анализ
4.	Подведение итогов (тестирование, контрольное занятие)	1		1	контрольные тесты
	Итого	68	9	59	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка (9 часа.)

Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития. Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем человека. Режим дня и питание. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Закаливание.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим.

История развития волейбола. Общие основы волейбола.

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Правила игры в волейбол .

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; терминология и жестикуляция.

Общая физическая подготовка. (10 час.)

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из

колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка (8 час.)

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Технико-тактическая подготовка (8 час.)

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Поддачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.
Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.
Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.
Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами (медицинболами); имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом (медицинболом);

Упражнения: для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Приём мяча

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Соревнования и судейство (2 час.).

Подведение итогов (тестирование, контрольное занятия) (1 час.)

1.4 Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- будет сформированы дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- будет уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- будет уметь оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- будет уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- будет знать как находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- будет уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- будут сформированы знания о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- будут уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- будет знать как вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические обеспечение.

Для реализации программы имеется:

- светлое просторное помещение- спортзал;
- в спортивном зале осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Словарь специальных терминов в волейболе

1. **Сет, партия** – самый крупный элемент счета. Длится отрезок до набора одной из команд 25 очков. При счете 24:24 ([баланс](#)) игра будет продолжаться до победы в 2 подачах подряд. В теории партия может закончиться даже счетом 40:42.
2. Под словом «**поляна**» на сленге спортсменов имеется в виду игровое поле. Размеры ограничены лицевыми и боковыми линиями. В центре проходит разделительная черта, над ней устанавливается сетка.
3. Каждая команда играет в собственной зоне действий. Она дополнительно разделена проходящей параллельно сетки разметкой. Часть площадки, расположенная ближе к центру, называется передней линией.
4. Второй отрезок площадки (находящийся дальше от сетки) называют **задней линией**.
5. **Дриблинг** – постукивание мяча подающим перед атакой. С этого действия принято начинать каждый розыгрыш.
6. **Сетбол** – розыгрыш потенциально последнего мяча для текущей партии. Например, при счете 20:24 выигрывающая команда получает 3 сетбола. Оформить викторию спортсмены смогут до тех пор, пока оппоненты не сумеют установить счет 24:24. Такую ситуацию во время игры могут также называть сет-пойнтом.
7. **Матчбол** имеет похожее толкование. Так называют розыгрыш потенциально последнего очка в матче. Такая ситуация иногда также называется матч-пойнтом.
8. **Котел** – часть игровой площадки, находящаяся сразу после линии нападения.
9. **Хаммер** – сильный быстрый удар по мячу.
10. **Сейв** – действия любого из спортсменов, направленные на спасение команды от проигрыша во время розыгрыша в почти безнадежной ситуации.
11. **Либеро** – игрок, выполняющий исключительно защитные функции. Как правило, рост спортсмена несколько меньше, чем у остальных волейболистов.
12. **Интервал** – перерыв между партиями. Продолжительность 3 минуты.
13. **Эйс** – подача навывлет. Может произойти в 2 случаях. После ввода снаряда в игру мяч касается площадки или касается игрока противника и уходит в аут
14. **Флот** – специфический вариант подачи мяча. Снаряд летит по плоской траектории. Спрогнозировать направление трудно, в результате увеличивается сложность приема мяча защитниками. Часто такой старт игры заканчивается эйсом.
15. **Рыба** – специальный защитный удар ладонью. Выполняется тыльной стороной. Иногда движение на волейбольном сленге называют дигом.
16. **Доигровка** – ситуация, при которой принимающая сторона не сумела взять очко с атаки. Скорости в женском волейболе ниже, сила удара оставляет желать лучшего. Длительная доигровка больше характерна для волейболисток.
17. **Доводка** – передача мяча до связующего игрока. Иногда под этим термином также понимают пас нападающему.
18. **Атака одним темпом** – вариант развития нападения. На ударную позицию выходят 2-3 волейболиста сразу. Такой обманный маневр мешает построению блока. В результате увеличиваются шансы на взятие очка.
19. **Блок** – защитные действия спортсменов. Игроки выпрыгивают над сеткой, корпусом и руками пытаются закрыть прохождение мяча. Идеальная ситуация – рикошет на площадку противника.
20. **Одиночный, двойной, тройной блок** – варианты проведения защиты. Определяются количеством участвующих в оборонительных действиях

1.5 Календарно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивные игры: волейбол»

№	Дата факт	Дата план	Кол и-чест во часо в	Тема занятий	Форма контроля
1.	Сентябрь	01.09	1	Правила техники безопасности. История развития волейбола. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча двумя снизу.	Устный опрос
2.		04.09	1	Правила техники безопасности. История развития волейбола. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча двумя снизу.	
3.		08.09	1	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Передачи мяча.	Практика
4.		11.09	1	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Передачи мяча.	
5.		15.09	1	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	Практика
6.		18.09	1	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя	

				передачи. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	
7.		22.09	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача.	Правильное расположение кистей и пальцев
8.		25.09	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача.	
9.		29.09	1	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	
10.	октябрь	02.10	1	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	
11.		06.10	1	Передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Правила соревнования по волейболу. Учебная игра в волейбол.	Правильное расположение кистей и пальцев на мяче, положение туловища, рук. Устный опрос
12.		09.10	1	Передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Правила соревнования по волейболу. Учебная игра в волейбол.	
13.		13.10	1	Передача из зон 1,2,5 в зону 3. Подводящие упражнения для нападающих действий. Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Практика
14.		16.10	1	Передача из зон 1,2,5 в зону 3. Подводящие упражнения для нападающих действий. Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
15.		20.10	1	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача	Практика

				из зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
16		23.10	1	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
17.	Ноябрь	06.11	1	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. История развития волейбола	Устный опрос
18		10.11	1	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. История развития волейбола	
19.		13.11	1	Нижняя боковая и прямая подачи. Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	практика.
20.		17.11	1	Нижняя боковая и прямая подачи. Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
21.		20.11	1	Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями.	Практика
22.		24.11	1	Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями.	
23.		27.11	1	Верхняя прямая подача в прыжке. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Нападающий удар. Упражнения для обучения блокированию.	Практика
24.	Декабрь	01.12	1	Верхняя прямая подача в прыжке. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Нападающий удар. Упражнения для обучения блокированию.	
25.		04.12	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая	Практика

				подача по зонам. Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
26.		08.12	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам. Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
27.		11.12	1	Нападающий удар с передачи партнера. Индивидуальное блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении. Правила соревнований по волейболу.	Практика устный опрос
28.		15.12	1	Нападающий удар с передачи партнера. Индивидуальное блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении. Правила соревнований по волейболу.	
29.		18.12	1	Нападающий удар. Групповое блокирование. Страховка. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	Практика
30.		22.12	1	Нападающий удар. Групповое блокирование. Страховка. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
31.		25.12	1	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков. Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Практика
32.		29.12	1	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков. Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
33.	Январь	12.01	1	Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи. Совершенствование приема снизу. Совершенствование верхней подачи.	Практика
34.		15.01	1	Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи. Совершенствование приема снизу. Совершенствование верхней подачи.	
35.		19.01	1	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара. Верхняя подача по зонам. Обманные удары.	Практика

				Блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
36.		22.01	1	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара. Верхняя подача по зонам. Обманные удары. Блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
37.		26.01	1	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара. Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Практика
38.		29.01	1	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара. Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
39.	Февраль	02.02	1	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков. Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Практика
40.		05.02	1	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков. Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
41.		09.02	1	Совершенствования нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контрольные испытание по специальной подготовке.	Практика
42.		12.02	1	Совершенствования нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контрольные испытание по специальной подготовке.	
43.		16.02	1	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	Практика
44.		19.02	1	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	

45.		20.02	1	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Двухсторонняя игра в волейбол.	Практика
46.		26.02	1	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Двухсторонняя игра в волейбол.	
47.	Март	02.03	1	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Практика
48.		05.03	1	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
49.		09.03	1	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Практика
50.		12.03	1	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
51.		16.03	1	Командные тактические действия в нападении. Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Практика
52.		19.03	1	Командные тактические действия в нападении. Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
53.		23.03	1	Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Игра.	Практика
54.		26.03	1	Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Игра.	
55.	Апрель	06.04	1	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием. Тактика игры.	практика

56.		09.04	1	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием. Тактика игры.	
57.		13.04	1	Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар.	Контрольные испытания
58.		16.04	1	Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар.	
59.		20.04	1	Передача из зон 1,2,5 в зону 3. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Практика
60.		23.04	1	Передача из зон 1,2,5 в зону 3. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
61.		27.04	1	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием. Сдача тестов	Практика
62.		30.04	1	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием. Сдача тестов	
63.	Май	04.05	1	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Практика
64.		07.05	1	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	
65.		11.05	1	Двухсторонняя игра в волейбол.	Практика
66.		14.05	1	Двухсторонняя игра в волейбол.	
67.		18.05	1	Двухсторонняя игра в волейбол	Практика
68.		21.05	1	Двухсторонняя игра в волейбол	

1.6 Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивные игры: волейбол»

(название программы)

№ п/п	Причина корректировки	дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			