

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОДА РАЙЧИХИНСКА АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное образовательное автономное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №1
Городского округа города Райчихинска Амурской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «25» 02 2022г.
Протокол № 5

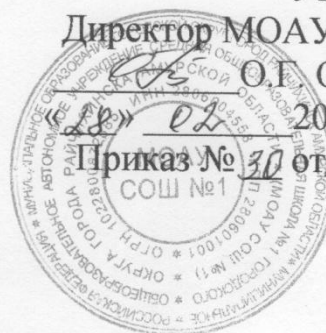
Утверждаю

Директор МОАУ СОШ №1

О.Г. Отраднава

2022г.

Приказ № 30 от 25.02 2022г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Волейбол»

Ознакомительный уровень
Возраст обучающихся 11- 16 лет
Срок реализации 1 год

Автор составитель:
Сафронова Екатерина Владимировна,
учитель физической культуры.

г. Райчихинск 2022 год

Содержание

1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	7
1.4	Планируемые результаты	9
2	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1	Календарный учебный график	10
2.2	Условия реализации программы	10
2.3	Формы аттестации	11
2.4	Оценочные материалы	12
2.5	Методические материалы	12
2.6	Рабочая программа воспитания	15
2.7	Календарный план воспитательной работы	17
3.	Список литературы	18
4.	Приложения	

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в рамках **физкультурно-спортивной направленности, ознакомительный уровень.**

Программа разработана в соответствии:

1 Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

2 Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28,09,2020г № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3 Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями по приказу от 05.09.2019 г. №470).

4 Письма министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации».

5 Федерального закона от 02.12.2019 № 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации».

6 Устава МОАУ СОШ №1

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. Занятия

волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Уровень: ознакомительный.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности и новизна программы:

Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей, а именно - внедрению в образовательный процесс теоретической и практической деятельности, а также формирование и развитие навыков. Реализация программы позволит сформировать современную физкультурно-спортивную образовательную среду, позволяющую эффективно реализовывать теоретическую и практическую деятельности детей.

Педагогическая целесообразность: Педагогическая целесообразность программы волейбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры. Реализация программы позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 11-16 лет.

Возрастные характеристики детей 11-16 лет

Главная особенность подросткового периода - резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию.

Несмотря на это, этот возраст - самый благоприятный для творческого развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги. Результатом участия в программе должно стать увеличение шансов каждого быть лидером в избранной им сфере деятельности и жизни.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в группе определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН - от 20 до 30 человек, но численный состав может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Состав группы - постоянный

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель) Общее кол-во учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет – 108 часов.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю. Общее кол-во часов в неделю – 3 ч. Продолжительность учебно-тренировочных занятий – 1 часа.

Академический час – 45 минут.

Формы обучения – очно.

Уровень программы – ознакомительный. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение обучающимися первоначальных знаний и умений по волейболу.

Особенности организации образовательного процесса: в процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Организационные формы обучения – групповая и индивидуальная.

Групповая. Ориентирует обучающихся на создание «творческих пар», которые выполняют более сложные упражнения, задания. Групповая форма позволяет ощутить помощь со стороны друг друга, учитывает возможности каждого, ориентирована на скорость и качество работы.

Индивидуальная. Предполагает самостоятельную работу обучающихся, оказание помощи и консультации каждому из них со стороны педагога. Это позволяет, не уменьшая активности ребенка, содействовать выработке стремления и навыков самостоятельного творчества, формирует и оттачивает личностные качества обучающегося: трудолюбие, усидчивость, логическое мышление.

1.2 Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности подростков в активном движении.

Задачи:

Обучающая:

-Обучить основам игры в волейбол.

Развивающая:

-Приобретение разносторонней физической подготовленности (координации движений, ловкости, быстроты)

-Укрепление здоровья средствами физической культуры.

Воспитательная:

- Привить интерес к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни, выявить способных детей к занятиям баскетболом.

1.3 Содержание программы

В основу программы положен развивающий принцип формирования у обучающихся теоретических знаний и практических навыков.

Учебный план

№ п/п	Содержание	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	1 Раздел. Основы знаний - вводное занятие; - гигиена и гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями; - строение организма; - правила организации мест занятий, предупреждение травм, доврачебная помощь; - правила соревнований, оборудование, инвентарь.	10	8	2	<u>Входной</u> (наблюдение, опрос)
2	2 Раздел. Техническая подготовка	37		37	<u>Промежуточный контроль:</u> выполнение технических элементов
3	3 Раздел. Специальная подготовка (тактическая)	30	-	30	<u>Текущий контроль:</u> разбор игровых ситуаций
4	4 Раздел. ОФП	29	-	29	<u>Текущий контроль:</u> сдача нормативов
5	Мониторинг освоения программы и личностного развития.			2	<u>Промежуточный контроль:</u> Тестирование – контрольные срезы <u>Итоговый:</u> Тестирование – контрольные срезы

	Итого:	108	8	100	
--	---------------	------------	----------	------------	--

Содержание учебного плана:

1. Основы знаний (10 часов):

Теория. Гигиена и гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями. Строение организма. Правила организации мест занятий, предупреждение травм, доврачебная помощь. Правила соревнований, оборудование, инвентарь. Правила техники безопасности на занятиях, действия при ЧС.

Практика. Учебная эвакуация при пожаре. Оказание доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях.

Контроль. Входной контроль. Наблюдение. Опрос. Собеседование.

Роспись обучающихся в журнале по технической безопасности

2. Техническая подготовка (37 часов):

Практика. Стойка игрока. Перемещения в стойке игрока. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Прием подачи. Передачи: двумя руками сверху, приём снизу. Прием нападающего удара. Нападающие удары. Блокирование.

Контроль. Промежуточный контроль: выполнение технических элементов.

3. Тактическая подготовка (30 часов):

Практика. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Контроль. Текущий контроль: разбор игровых ситуаций.

4. Общая физическая подготовка (29 часов):

Практика. Разминка: ходьба, бег обычный, равномерный, с ускорением, челночный. Бег Общеукрепляющие упражнения и упражнения на растяжку; на перекладине; висы, махи. Развитие мышечных групп и подбор необходимых упражнений. Развитие физических качеств (быстроты, выносливости, силы рук):

подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подьёмы туловища из положения лёжа согнув ноги (пресс). Подвижные игры.

Контроль. Текущий, итоговый: выполнение нормативов на силу рук, пресс, челночный бег 3 x 10 м.

5. Мониторинг освоения программы и личностного развития(2часа)

Практика: Контрольные испытания и соревнования: прыжок в длину с места, бег на короткую и длинную дистанции, упражнения на силу рук и пресс. Выполнение технических элементов, игра по упрощённым правилам, учебная игра по правилам.

Контроль. Промежуточный контроль._Тестирование – контрольные срезы

Итоговый: Тестирование – контрольные срезы

1.4 Планируемые результаты.

- интерес к систематическим занятиям волейболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами волейбола;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины.

Образовательные (предметные):

- владеть теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- знать технические приёмы игры в волейбол;
- владеть тактическими действиями ;
- осуществлять правильные двигательные действия в условиях соревновательной деятельности;
- уметь применять правила судейства в организации и проведении соревнований.

Личностные:

- проявлять и применять свои физические качества и индивидуальные спортивные способности: ловкость, силу, скорость, выносливость;
- владеть организаторскими навыками;

- проявлять ответственность, самостоятельность в командных действиях;
- вести здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- проявлять устойчивый интерес и стойкое положительное отношение к физической культуре в целом;
- потребность в регулярных занятиях волейболом;
- проявлять личные способности и коммуникативные навыки в условиях повседневной жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).
(ПРИЛОЖЕНИЕ 1.)

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2022	19.05.2023	36	108	108	3 раза в неделю по 1 ак. часу (45 мин.)

2.2. Условия реализации программ.

Информационно-методическое и дидактическое обеспечение.

1. На занятиях по программе «Волейбол» используется словесный метод в форме рассказа, беседы, лекции; объяснительно-иллюстрированный с практической демонстрацией выполняемого упражнения:
 - метод целостного упражнения;

- метод расчлененного упражнения;
- метод помощи (исправление ошибок);
- игровой метод;
- метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости);
- соревновательный метод.

2. Формы организации и проведения занятий выстраиваются соответственно физической подготовленности обучающихся, где кроме групповой формы организации занимающихся используется и индивидуальная.

3. Организован доступ к Интернет-ресурсам, видеотеке, к цифровым записям с обучающими роликами от мастеров спорта и звёзд мирового волейбола, книжному фонду школьной библиотеки.

Материально-техническое обеспечение

- 1) наличие специально оборудованного спортивного зала , соответствующий нормам СанПиН;
- 2) наличие оборудования и спортивного инвентаря:
 1. Мяч: волейбольный – 15 шт., баскетбольный – 15 шт., набивной – 6 шт., футбол – 15 шт., теннисный – 15 шт., для метания – 15 шт., малые – 15 шт.
 2. Палка гимнастическая – 30 шт.
 3. Скакалка – 30 шт.
 4. Сетка волейбольная – 1 шт.
 5. Гимнастический маты – 8 шт.
 6. Мост подкидной – 2 шт.
 7. Щиты баскетбольные – 4 шт.
 8. Секундомер – 1 шт.
 9. Счётчик для отжимания – 1 шт.
 10. Конусы для разметки площадки – 20 шт.
 11. Стенка гимнастическая – 6 шт.

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

2.3. Формы аттестации:

Формы аттестации: опрос, беседа, тест, наблюдение, практическая работа.

Итоговая оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы определяется по результатам итоговой аттестации обучающихся. Результаты итоговой аттестации характеризуют уровень достижения предметных и метапредметных результатов освоения образовательной программы, необходимых для продолжения образования.

2.4. Оценочный материал (Приложение 2)

В течение года для определения результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля:

Входной контроль – сентябрь. Проводится в форме ОФП для оценки стартового уровня образовательных возможностей учащихся (личностные качества, начальные знания о предмете, отношение ребенка к выбранной деятельности).

- Текущий контроль – на каждом занятии, в форме опросов и зачетов.
- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь, в конце полугодия.
- Итоговая диагностика и контроль – май, в конце учебного года.
- Способы и формы выявления результатов педагогическое наблюдение, опрос, зачет, выполнение практических заданий, участие в районных, городских мероприятиях.

Способы и формы фиксации результатов Информационная карта, грамоты, дипломы, выполнение практических заданий, бланки тестов, фотографии и видеозаписи участия в мероприятиях.

Направления диагностики:

1. Уровень самостоятельности и отношение к деятельности.
2. Качество выполнения практических заданий
3. Уровень овладения теоретическими знаниями

2.5. Методический материал

Для достижения поставленной цели и получения ожидаемого результата используется комплекс разнообразных методов, приёмов, форм, средств обучения с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

В ходе обучения осуществляется проверка изученных способов действий с помощью тестовых заданий, практических работ. Такая деятельность ведет к закреплению знаний и служит регулярным индикатором успешности процесса обучения.

Методы обучения

В программе для организации образовательного процесса используются следующие методы обучения:

по способу организации:

- Словесный метод: беседа, рассказ, постановка задач, лекция, прослушивание материалов
- Наглядный метод: показ фото- и видеоматериалов, работа по образцу, педагогический показ, работа с иллюстрациями
- Практический метод: работа под руководством педагога, самостоятельная работа, упражнения, практическая работа, игра

по форме организации:

- Объяснительно-иллюстративный метод: восприятие готовой информации
- Репродуктивный метод: воспроизведение полученных знаний, тренинг, отработка технических приемов
- Частично-поисковый: решение поставленных задач и проблемных ситуаций самостоятельно, в коллективе, совместно с педагогом
- Исследовательский: самостоятельная творческая деятельность учащихся

педагогические технологии:

- проблемное обучение - при решении ситуационных задач
- здоровье сберегающие технологии – обеспечение двигательной активности, физическая подготовка, элементы закаливания
- игровые технологии - коммуникация, моделирование ситуаций
- логико-информационные технологии – при погружении в новый материал

Методы воспитания – убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса - групповая, индивидуально-групповая. Для развития навыков творческой работы, обучающихся программой предусмотрены методы дифференциации и индивидуализации на различных этапах обучения, что позволяет педагогу полнее учитывать индивидуальные возможности и личностные особенности ребенка. Применяются следующие средства дифференциации:

Педагогические технологии

- *Технология проблемного диалога.* Обучающимся не только сообщаются готовые знания, но и организуется такая их деятельность, в процессе которой они сами делают «открытия», узнают что-то новое и используют полученные знания и умения для решения жизненных задач.

- *Технология коллективного взаимообучения* («организованный диалог», «сочетательный диалог», «коллективный способ обучения (КСО), «работа обучающихся в парах сменного состава») позволяет плодотворно развивать у обучаемых самостоятельность и коммуникативные умения.

- *Игровая технология.* Игровая форма в образовательном процессе создаётся при помощи игровых приёмов и ситуаций, выступающих как средство побуждения к деятельности. Способствует развитию творческих способностей, продуктивному сотрудничеству с другими обучающимися. Приучает к коллективным действиям, принятию решений, учит руководить и подчиняться, стимулирует практические навыки, развивает воображение.

- *Элементы здоровье сберегающих технологий* являются необходимым условием снижения утомляемости и перегрузки учащихся.

- *Информационно-коммуникационные технологии* активизируют творческий потенциал обучающихся; способствует развитию речи, повышению качества знаний; формированию, умения пользоваться информацией, выбирать из нее необходимое для принятия решения, работать со всеми видами информации и т.д.

Формы организации учебного занятия

Беседа, лекция, практические занятия, выполнение самостоятельной работы.

Алгоритм учебного занятия

- Оргмомент;
- Мотивация;
- Актуализация знаний и способов действий;
- Конструирование образца применения знаний в стандартной и измененной ситуациях;
- Самостоятельное применение знаний;
- Контроль и самоконтроль;
- Коррекция;
- Рефлексия.

Алгоритм образовательной программы по учебно-тематическому плану осуществляется поэтапно.

2.6. Рабочая программа воспитания

1. Цель воспитательного процесса

Программа воспитания разработана в соответствии с методическими рекомендациями «Примерная программа воспитания», утвержденной 02.06.2020 года на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, с Федеральными государственными образовательными стандартами (далее – ФГОС) общего образования.

Цель воспитательного процесса: обеспечить формирование социально значимых знаний - основных норм и традиций.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- поддерживать традиции образовательной организации и инициативы по созданию новых в рамках уклада школьной жизни, реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел;

- вовлекать обучающихся в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения;

- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, **подросткового возраста** (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений.

Особенности и содержание деятельности.

Направления в воспитании: гражданско-патриотическое, нравственное, эстетическое воспитание, культуры здорового образа жизни, трудовое экологическое воспитание, воспитание культуры безопасной жизнедеятельности, культуры быта и досуга.

2. Формы и содержание деятельности

Коллективно-творческие дела. Традиции. День здоровья. Участие в экологических акциях, концерты, беседы, игровые программы.

3. Планируемые результаты

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- беречь и охранять природу, подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);

- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми, уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

- уважать старших, выполнять посильную работу для обучающегося помогая старшим, доводить начатое дело до конца.

2.7. Календарный план воспитательной работы

п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
Сентябрь	«Моя малая родина»	Экскурсия в Краеведческий музей:	МОАУ СОШ №1 ДДЮ
Октябрь	«В здоровом теле – здоровый дух!»	Экскурсия в природу.	МОАУ СОШ №1
Ноябрь	День народного единства	Беседа, викторина, КВН	МОАУ СОШ №1
Декабрь	«День рождение Деда Мороза!»	Новогодний утренник	МОАУ СОШ №1
Февраль	«А ну-ка парни!»:	Военно-патриотическая игра «Веселые старты»,	МОАУ СОШ №1
Март	«Будь всегда со мною рядом»	Праздничный концерт, выставка рисунков, фотографий.	МОАУ СОШ №1
Апрель	Субботник «Чистый школьный двор»	Коллективная работа.	МОАУ СОШ №1
Май	«Прадеды – деды – солдаты Победы!»	Просмотр кинофильма	МОАУ СОШ №1 ДДЮ (кинозал)

3. Список литературы

Литература для педагога

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Буйлова Л.Н. «Актуальные вопросы и практические рекомендации по оценке качества дополнительного образования детей: презентация – семинар» – 21/22 мая 2020г
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
5. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В. – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000
6. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. – М.: «Физкультура и спорт», 1988 .
7. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2009.
8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
9. Ковалев В.Д. Спортивные игры. Учеб. по спец. – М.: Просвещение, 1988
10. Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 680 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол".
11. "Правила вида спорта "волейбол" (утв. приказом Минспорта России от 01.11.2017 N 948)

Литература для обучающихся

1. Былеева Л.В., А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
3. Ивойлов А.В. «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
4. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
4. Кучинский А.А., «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;

Литература для родителей:

1. Ковалев В.Д. Спортивные игры. Москва, 2006
2. Мондозолевский Г.Г. Щедрость игрока. Москва, 2005.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. Москва, 2000.

Ресурсы интернета:

1. Российская электронная школа. Учебные предметы. Физическая культура. Урок. Групповые тактические действия в защите. – Режим доступа: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/main/169390/>
2. Российская электронная школа. Учебные предметы. Физическая культура. Урок. Индивидуальные тактические действия в нападении. – Режим доступа: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/main/90966/>
3. Российская электронная школа. Учебные предметы. Физическая культура. Урок. Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением-перекатом на спину. – Режим доступа: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/>
4. <http://volley4all.net/>
5. <http://fivb.narod.ru/references.html>
6. <https://tvou-volleyball.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 ПОЛУГОДИЕ – 16 недель 48 часов						
1	02.09	Индивидуальная, фронтальная	1 час	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	Спортзал	Опрос выполнение комплекса упражнений
2	05.09	Фронтальная, групповая, поточная	1 час	Стойка волейболиста	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
3	07.09	Индивидуальная, фронтальная	1 час	Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
4	09.09	Индивидуальная, фронтальная	1 час	Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
5	12.09	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Правила игры в волейбол.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
6	14.09	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Правила игры в волейбол.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
7	16.09	Фронтальная, групповая, поточная	1 час	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
8	19.09	Фронтальная, групповая, поточная	1 час	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
9	21.09	Фронтальная, групповая, поточная	1 час	Передача мяча над собой.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
10	23.09	Фронтальная, групповая, поточная	1 час	Передача мяча над собой.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
11	26.09	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Нижняя прямая подача.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра

12	28.09	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Нижняя прямая подача.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
13	30.09	Индивидуальная, поточная	1 час	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
14	03.10	Индивидуальная, поточная	1 час	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
15	05.10	Индивидуальная, групповая, поточная	1 час	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
16	07.10	Индивидуальная, групповая, поточная	1 час	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
17	10.10	Фронтальная, групповая, поточная	1 час	Передача мяча над собой.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
18	12.10	Фронтальная, групповая	1 час	Передача мяча двумя сверху у стены.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
19	14.10	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Нижняя прямая подача.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
20	17.10	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1 час	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
21	19.10	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1 час	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
22	21.10	Фронтальная, групповая	1 час	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
23	24.10	Фронтальная, групповая	1 час	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
24	26.10	Фронтальная, групповая, поточная	1 час	Передача мяча двумя сверху у	Спортзал	Опрос, тренинг-игра

				стены.		
25	28.10	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Нижняя прямая подача.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
26	31.10	Индивидуальная, фронтальная	1 час	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
27	02.11	Индивидуальная, фронтальная	1 час	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
28	04.11	Фронтальная, групповая, поточная	1 час	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
29	07.11	Фронтальная, групповая, поточная	1 час	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
30	09.11	индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Передача мяча двумя руками сверху у стены.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
31	11.11	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1 час	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
32	14.11	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1 час	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
33	16.11	индивидуальная, групповая,	1 час	Нижняя прямая подача.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
34	18.11	Индивидуальная, фронтальная, поточная	1 час	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
35	21.11	Индивидуальная, фронтальная, поточная	1 час	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
36	23.11	Фронтальная, групповая, поточная	1 час	Прием и передача мяча	Спортзал	Опрос, учебная игра

				снизу двумя руками.		
37	25.11	Фронтальная, групповая, поточная	1 час	Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
38	28.11	Фронтальная, групповая, поточная	1 час	Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
39	30.11	Индивидуальная, групповая.	1 час	Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.	Спортзал	выполнение комплекса упражнений Соревнования
40	02.12	Индивидуальная, групповая.	1 час	Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.	Спортзал	выполнение комплекса упражнений Соревнования
41	05.12	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.	1 час	Прием подачи.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
42	07.12	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.	1 час	Прием подачи.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
43	09.12	Индивидуальная, фронтальная, поточная.	1 час	Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
44	12.12	Индивидуальная, фронтальная.	1 час	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
45	14.12	Индивидуальная, фронтальная.	1 час	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
46	16.12	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.	1 час	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
47	19.12	Групповая, поточная.	1 час	Нижняя прямая подача.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
48	21.12	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.	1 час	Текущие и контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений

2 ПОЛУГОДИЕ – 20 недель 60 часов						
49	23.12	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.	1 час	Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
50	26.12	Фронтальная, групповая, поточная.	1 час	Верхняя прямая подача.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
51	28.12	Фронтальная, групповая, поточная.	1 час	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
52	30.12	Фронтальная, групповая, поточная.	1 час	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
53	09.01	Индивидуальная, фронтальная, групповая,.	1 час	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
54	11.01	Индивидуальная, фронтальная, групповая.	1 час	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
55	13.01	Индивидуальная, фронтальная, групповая.	1 час	Прием мяча с подачи в зону	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
56	16.01	Индивидуальная, фронтальная, групповая.	1 час	Прием мяча с подачи в зону	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
57	18.01	Групповая, поточная	1 час	Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
58	20.01	Индивидуальная, фронтальная	1 час	Верхняя прямая подача.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
59	23.01	Индивидуальная, фронтальная, групповая.	1 час	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
60	25.01	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1 час	Прием мяча с подачи в зону 3.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
61	27.01	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1 час	Прием мяча с подачи в зону 3.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
62	30.01	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1 час	Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра

63	01.02	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1 час	Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
64	03.02	Индивидуальная, фронтальная, поточная	1 час	Верхняя прямая подача.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
65	06.02	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1 час	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
66	08.02	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1 час	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
67	10.02	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Спортзал	Опрос, самоконтроль
68	13.02	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Спортзал	Опрос, самоконтроль
69	15.02	Фронтальная, групповая	1 час	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
70	17.02	Фронтальная, групповая	1 час	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
71	20.02	Индивидуальная, фронтальная	1 час	Нападающий удар по неподвижному мячу.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
72	22.02	Индивидуальная, фронтальная	1 час	Нападающий удар по неподвижному мячу.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
73	24.02	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Верхняя прямая подача.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
74	27.02	Фронтальная, групповая	1 час	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Опрос, учебная игра
75	01.03	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
76	03.03	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
77	06.03	Фронтальная, групповая	1 час	Верхняя прямая подача.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра

78	10.03	Фронтальная, групповая	1 час	Верхняя прямая подача.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
79	13.03	Индивидуальная, групповая	1 час	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
80	15.03	Индивидуальная, групповая	1 час	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
81	17.03	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Прямой нападающий удар с разбега.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
82	20.03	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Прямой нападающий удар с разбега.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
83	22.03	Групповая, поточная	1 час	Одиночное блокирование.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
84	24.03	Групповая, поточная	1 час	Одиночное блокирование.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
85	27.03	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1 час	Учебно – тренировочная игра.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
86	29.03	Фронтальная, групповая	1 час	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по зонам.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
87	31.03	Фронтальная, групповая	1 час	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по зонам.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
88	03.04	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1 час	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
89	05.04	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1 час	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
90	07.04	Фронтальная, групповая	1 час	Учебно – тренировочная игра.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
91	10.04	Индивидуальная, фронтальная	1 час	Групповые тактические действия в нападении.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
92	12.04	Индивидуальная, фронтальная	1 час	Групповые тактические действия в нападении.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
93	14.04	Фронтальная, групповая, поточная	1 час	Взаимодействие игрока зоны б с	Спортзал	Опрос, тренинг-игра

				игроком зоны 3.		
94	17.04	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
95	19.04	Индивидуальная, фронтальная	1 час	Групповые тактические действия в нападении.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
96	21.04	Индивидуальная, фронтальная	1 час	Групповые тактические действия в нападении.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
97	24.04	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1 час	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Спортзал	Соревнование
98	26.04	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
99	28.04	Индивидуальная, групповая	1 час	Система игры в защите «углом вперед».	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
100	01.05	Индивидуальная, групповая	1 час	Система игры в защите «углом вперед».	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
101	03.05	Индивидуальная, фронтальная	1 час	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
102	05.05	Фронтальная, групповая, индивидуальная	1 час	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
103	08.05	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
104	10.05	Индивидуальная, фронтальная, групповая	1 час	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
105	12.05	Фронтальная, групповая, поточная	1 час	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
106	15.05	Фронтальная, групповая	1 час	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра

107	17.05	Индивидуальная, фронтальная	1 час	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
108	19.05	Групповая	1 час	Особенности самостоятельных занятий для развития двигательных качеств. Прием контрольных нормативов по ОФП, СФП..	Спортзал	Опрос, тестирование, наблюдение

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Формы контроля к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» Общесфизическая подготовка Общесфизическая подготовка.

Бег 30 м. Дистанция стандартная. Выполняется зачёт на стадионе. Замер результата выполняется по секундомеру. Забеги выполняются парами.

Прыжок в длину с места. Замер выполняется от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Норматив выполняется с использованием прибора (счётчика) при нажиме грудью на платформу загорается лампочка.

Упражнение на пресс. Осуществляется из положения лёжа согнув ноги, руки за головой. По команде «Марш!» испытуемый совершает подъёмы туловища и касается коленей локтями. Норматив выполняется за 1 мин. На количество раз.

Бег 1000 м. Дистанция стандартная. Выполняется зачёт на стадионе. Замер результата осуществляется по секундомеру. Забеги выполняются группами.

11-12 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м, (сек.)	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
2	Бег 1000 м. (мин.)	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
3	Прыжки в длину с места (см.)	195	160	140	185	150	130
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (за 1 мин.)	40	35	25	35	30	20

13 - 14 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
2	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
3	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
4	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
5	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25

15 - 16 лет

№ п/п п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
2	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
3	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
5	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26

Техническая подготовка.

Передача двумя руками сверху над собой. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния – наносятся линии. Каждый учащийся выполняет 3 попытки; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Передача двумя руками снизу над собой. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния – наносятся линии. Каждый учащийся выполняет 3 попытки; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2×1 и выполняет точную передачу в зону 6 – размером 3×3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытание на точность передачи в парах. Испытуемые располагаются в парах на расстоянии 3 – 5 м друг от друга. Учитывается точность выполнения передач.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 5 (1), , в зоне 6 у лицевой линии размером 3×3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки.

11 – 16 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 3–5 м (кол-во раз)	12-17	14-20	16-24
2	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	3-5	8-10	12-15
3	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	1-2	3-4	5-7
4	Нижние передачи над собой	10-15	16-20	21-25
5	Верхние передачи над собой	10-15	16-20	21-25