

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«БУЖАНИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
141326, Московская область, Сергиево-Посадский г.о.,
с. Бужаниново, ул. Полевая д.13, телефон/факс: (496) 548-12-92
E-mail: school.buzhschool@yandex.ru <http://buzhaninovo.schoolmsk.ru/>

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
МБОУ Бужаниновская СОШ

Протокол
от «28» августа 2025 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора
МБОУ Бужаниновская СОШ


И.В. Ануфриева
Приказ от «29» августа 2025г. № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

**ВОЛЕЙБОЛ
стартовый уровень**

**Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель:
педагог дополнительного образования,
учитель физической культуры
Непокрытый Дмитрий Анатольевич

Городской округ Сергиев Посад Московской области,
с.Бужаниново 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Волейбол (далее - Программа) - физкультурно- спортивной направленности.

Уровень Программы – стартовый

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- 3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 4.Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК — 641/09 «О направлении методических рекомендаций»
- 5.Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. Письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в.
- 6.Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- 7.Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- 8.СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человеческих факторов среды обитания»
- 9.Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 – 13 в/07 «Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области».
- 10.Устав МБОУ Бужаниновская СОШ.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Актуальность

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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.

Отличительные особенности программа предназначена для разновозрастных учащихся. Дает возможность заниматься видом с более старшими товарищами. Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учётом использования различных материалов и технологий, а также адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения и способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Соответствие возрасту, возможностям и интересам детей во внеурочное время.

Адресат программы, возрастные особенности

Учащиеся школы в возрасте от 12 до 15 лет. Юноши и девушки. Условия приема детей: все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи

Обучающие

- познакомить с правилами игры в волейбол;
- научить техническим приёмам ;
- научить тактическим действиям;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки при

самостоятельных занятиях;

Развивающие

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Воспитательный потенциал Программы

1. Принцип коллективности предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детских коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.
2. Принцип диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация воспитанников и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и воспитанников, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни. Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогом и воспитанником. Это обусловлено возрастными различиями, неодинаковостью жизненного опыта, асимметричностью социальных ролей. Диалогичность требует искренности и взаимного понимания, признания и принятия.

Особенности организации образовательного процесса

Работа по программе рассчитана на 1 год, т. е. на 36 рабочих недель, из расчёта 2 часа в неделю по 45 минут.

Программой предусматривается индивидуальный подход, как к одарённым детям, так и к недостаточно физически развитым.

Режим реализации Программы

Срок реализации Программы	– 1 год	
Язык преподавания	– русский	
Форма организации педагогического процесса	– занятие	
Форма обучения	– очная	
Возраст обучающихся	– 12-15 лет	
Количественный состав группы	– 15	
Состав группы	– постоянный, разновозрастный	
Количество учебных часов	в неделю	в год
	– 2	– 72

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, мелкогрупповая.

Типы занятий: комбинированный, теоретический, практический, контрольный, тренировочный и др.

Форма организации занятий очная.

Программа предполагает реализацию теоретических и практических заданий, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Формы практических занятий:

1. фронтальная
2. групповая;
3. поточная
4. игровая;
5. в парах;
6. индивидуальная;
7. комбинированная;
8. соревновательная.

Формирование контингента

а) контингент формируется без предварительного отбора,

б) контингент формируется в соответствии:

☐ с медицинскими показаниями;

Так как учебная группа формируется разновозрастным составом, то применяется дифференциация учебной нагрузки (технология «мини - макс»; технология КТД – коллективное творческое дело, обеспечивающие повышение уровня владения программным материалом каждым из возрастов).

Формы проведения занятий и виды деятельности Таблица 1

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Раздел «Теория»:	6	6	-	-
1.1	Техника безопасности	1	1	-	Опрос
1.2	Волейбол в России и Море	1	1	-	Опрос
1.3	Гигиена и самоконтроль	1	1	-	Опрос
1.4	Сведения о строении и функциях организма	0,5	0,5	-	Опрос
1.5	Правила игры	2	2	-	Опрос
1.6	Места занятий и инвентарь	0,5	0,5	-	Обсуждение
2	Раздел «Практика»:	66	-	66	-
2.1	Общая физическая подготовка	12	-	12	Тестовый контроль
2.2	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Тестовый контроль
2.3	Техническая подготовка	20	-	20	Наблюдение и анализ.
2.4	Тактическая подготовка	10	-	10	Наблюдение и анализ. Разбор игр и игровых моментов.
2.5	Интегральная подготовка	3	-	3	Разбор игр. Обсуждение
2.6	Соревнования	10	-	10	Разбор игр. Обсуждение
2.7	Сдача контрольных нормативов	3	-	3	Тестовый контроль
	Итого:	72	6	66	-

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел «Теория» (6 часов)

Тема 1.1: Инструктаж по охране труда (ОТ) и технике безопасности (ТБ), причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

Тема 1.2: Развитие волейбола в России и за рубежом (История развитие волейбола).

Тема 1.3: Гигиена и самоконтроль волейболиста.

Тема 1.4: Сведения о строении и функциях организма.

Тема 1.5: Правила игры в волейбол.

Тема 1.6: Оборудование и инвентарь.

2. Раздел «Практика» (66 час)

Тема 2.1: Общая физическая подготовка (12 час)

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Тема 2.2: Специальная физическая подготовка (8 час)

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов и блокирования.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 2.3: Техническая подготовка (20 час)

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тема 2.4:Тактическая подготовка (10 час)

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 2.5: Интегральная подготовка (3 час)

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 2.6: Соревнования (10 час)

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в внутришкольных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 2.7: Сдача контрольных нормативов (3 час)

Теория: Знание правил выполнения контрольных упражнений (тестов).

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 6 × 5 м, метание набивного мяча 1кг на дальность.

Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол: подачи мяча на точность(верхняя и нижняя), передачи мяча на точность (верхняя и нижняя).

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу реализации данной программы учащиеся должны:

знать:

1. что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
2. как правильно распределять свою физическую нагрузку;
3. правила игры в волейбол;
4. правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
5. правила проведения соревнований;
6. правила дорожного движения.

уметь:

1. проводить специальную разминку для волейболиста;
2. владеть основами техники и тактики волейбола;
3. владеть основами судейства в волейболе;
4. владеть двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;
5. самостоятельно тренироваться на тренажёрах и снарядах;
6. контроля тренировочной нагрузки.

Разовьют следующие качества

1. улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
2. улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
3. повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
4. коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

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

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

1. понимать задачи, поставленные педагогом;
2. знать технологическую последовательность выполнения работы;
3. правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД

1. научиться проявлять творческие способности;
2. развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД

1. учиться работать в коллективе;
2. проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (формы контроля, оценочные материалы): педагогическое наблюдение; анкетирования, тестирования, опросов, участия в мероприятиях (викторинах, соревнованиях, активности обучающихся на занятиях;

- мониторинг: для отслеживания результативности можно использовать дневники достижений обучающихся, карты оценки результатов, портфолио и др.)

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

открытые занятия, участие в конкурсном движении, соревнованиях и пр.).

Контрольные упражнения по ОФП

Упражнение						
	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	200 и выше	170 и выше	199-179	169-150	178-160	149-135
Челночный бег 6 × 5 м (сек)	12,0 и ниже	12,4 и ниже	12,1-12,4	12,5-12,8	12,5-12,8	12,9-13,3
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (м)	11,0 и выше	9,0 и выше	10,9-9,0	8,9-7,0	8,9-6,0	6,9-5,0

**Контрольные упражнения по технической подготовке
для первого года обучения**

Упражнение			
	«5»	«4»	«3»
Испытания на точность передач (раз)	3	2	1
Испытания на точность передач через сетку (раз)	3	2	1
Испытания на технику и точность подач (раз)	3	2	1

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
образовательной программы
«Волейбол»**

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приёмы	ТСО, наглядность	Формы контроля	
					текущий	итоговый
1.	Инструктаж по правилам поведения и ТБ на занятиях волейболом (ИОТ №20, ИОТ №21)..	Коллектив ная	Словесные (беседа, инструктаж).	Инструкции по технике безопасности	Опрос.	Опрос.
2.	История развития волейбола в России и Море.	Коллектив ная	Словесные (беседа, просмотр видеофильма).	Видеомагнито фон, телевизор.	Анализ в ходе просмотра.	Опрос.
3.	Гигиена и самоконтроль,	Коллектив ная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия.	Опрос.

	врачебный контроль.				Опрос	
4.	Сведения о строении и функциях организма	Коллективная	Рассказ.	Плакаты, презентации	Опрос.	Опрос.
5.	Правила игры и соревнований.	Коллективная.	Рассказ.	Плакаты, презентации.	Опрос.	Опрос. Собеседование.
6.	Оборудование и инвентарь	Коллективная.	Беседа.	Наглядный материал	Обсуждение	Обсуждение
7.	ОФП	Коллективная, групповая, индивидуальная	Рассказ, показ. Методы развития физических качеств.	Наглядный материал.	Контрольные упражнения	Тестовый контроль
8.	СФП	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Словесные (объяснения), Показ. Методы развития физических качеств.	Необходимые спортивные атрибуты.	Контрольные упражнения.	Тестовый контроль
9	Техническая подготовка	В парах. Групповая, индивидуальная	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Обсуждение Контрольные упражнения..	Наблюдение. Анализ.
10.	Тактическая подготовка	Коллективная.	Рассказ. Учебные и контрольные игры.	Наглядный материал.	Педагогический контроль.	Обсуждение. Разбор игр.
11.	Интегральная подготовка	Коллективная.	Рассказ. Соревнования.	Видеозапись.	Наблюдение. Педагогический контроль.	Обсуждение. Разбор упражнений, игр.
12	Соревнования	Групповая. Командная. Коллективная.	Словесные (объяснения)	Видеозапись.	Наблюдение. Педагогический контроль.	Обсуждение. Разбор игр.
13.	Сдача контрольных нормативов.	Индивидуальная. Групповая.	Рассказ, показ	Наглядный материал.	Тестовый контроль	Тестовый контроль -

Образовательные технологии, используемые в реализации дополнительной образовательной программы «Волейбол»

Для реализации программы используются следующие образовательные технологии:

Личностно-ориентированное обучение. Технология деятельностного метода.

Дифференцированное обучение. Технология проблемного обучения. Игровые технологии. Здоровьесберегающие технологии. Технологии развития критического мышления.

Наименование образовательных технологий	Цели применения образовательных технологий	Компетенции, на формирование которых направлено использование образовательных технологий	Умения и навыки, формируемые у обучающихся
<i>Личностно-ориентированное обучение.</i>	Формирование и совершенствование самореализации личности.	Компетенции личностного самосовершенствования.	Освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки.
<i>Технология деятельностного метода</i>	Формирование целостной картины мира, адекватной современному уровню научного знания.	Коммуникативные, социально-трудовые, учебно-познавательные компетенции.	Умение общаться в группе, убеждать других, вести дискуссию, отстаивать свою точку зрения; осознанное построение своей деятельности по достижению цели и адекватное оценивание

			собственной деятельности и ее результатов.
<i>Здоровьесберегающие технологии.</i>	Воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.	Ценностно-смысловые, компетенции личностного самосовершенствования, общекультурные компетенции.	Понимание сущности здоровья и здорового образа жизни; отношение к здоровью как к ценности; навыки управления своим здоровьем; знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей; культура межличностных отношений; навыки безопасного поведения в различных жизненных ситуациях; стратегии и технологии саморазвития; правила личной гигиены, забота о собственном здоровье, половая грамотность, внутренняя экологическая культура.

<i>Технология уровневой дифференциации (Технология дифференцированно го обучения)</i>	Повышение уровня мотивации учения, создание ситуации успеха для каждого ученика, развитие его индивидуальных качеств.	Компетенции личностного самоопределения, информационные, коммуникативные.	Овладение умением самостоятельно приобретать знания; формирование умений и навыков практического характера; развитие творческого потенциала, умения применять знания в усложненной ситуации.
<i>Технология проблемного обучения.</i>	Создание определенных организационных условий для активизации мыслительной деятельности, развития творческой самостоятельност и в освоении учебной программы, игровых ситуаций в процессе обучения.	Ценностно- смысловые, компетенции личностного самосовершенствован ия, учебно- познавательные компетенции, коммуникативные компетенции.	Умение систематизирова ть информацию по заданным признакам; находить ошибки, воспринимать альтернативные точки зрения и высказывать обоснованные аргументы.
<i>Игровые технологии.</i>	Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного	Социально-трудовые, коммуникативные, ценностно- ориентированные, личностного самосовершенствован ия	Умение принимать решение и прогнозировать его последствия; умение сотрудничать в группе; умение

	интереса учащихся, развитие внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности.		занимать позицию в дискуссиях и выражать свое собственное мнение; умение прислушиваться к мнению коллектива.
Технологии развития критического мышления.	Развитие навыков анализа и критического мышления, демонстрации различных позиций и точек зрения, формирование навыков оценки альтернативных вариантов в условиях неопределённости и в соревновательной деятельности.	Ценностно-смысловые, компетенции личностного самосовершенствования, общекультурные компетенции.	Умение критически осмысливать информацию, интерпретировать ее, понимать суть, адресную направленность, цель информирования ; систематизировать информацию по заданным признакам; находить ошибки, воспринимать альтернативные точки зрения и высказывать обоснованные аргументы; умение принимать верное решение в игровых ситуациях.

Методы развития физических (двигательных) качеств

Для реализации программы применяются следующие методы развития физических качеств:

Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговая тренировка.

Методы воспитания

- Убеждение и самоубеждение: рассказ, объяснение, беседа, инструктаж, дискуссия;
- Внушение: этическая беседа, разъяснение, настрой;
- Требование: убеждение, одобрение, выражение доверия, рекомендация;
- Коррекция поведения: пример (педагога, реальный, медийный, литературный), самооценка, самоконтроль, взаимообучение;
- Воспитывающие ситуации: поручение, самостоятельная работа;
- Предъявление воспитанникам актуальной для них воспитывающей информации, её совместное обсуждение и выработка по отношению к ней своих позиций.

Алгоритм учебного занятия (краткое описание структуры занятия и его этапов):

1. *Подготовительная часть* (теоретическая подготовка, подготовка организма к основной физической работе).
2. *Основная часть* (решение главных задач учебно-тренировочного занятия).
3. *Заключительная часть* (приведение основных физиологических функций организма в спокойное состояние, рефлексия, индивидуальные задания на дом).

Дидактическое обеспечение программы

1. Картотека упражнений по волейболу (карточки);
 2. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
 3. Схемы и плакаты освоения технических и тактических приёмов в волейболе (магнитная доска);
 4. Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
 5. «Правила игры в волейбол»;
 6. Видеозаписи выступлений учащихся;
 7. «Правила судейства в волейболе»;
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

а) спортивный школьный зал 12х24 м;

б) спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная - 1-2 шт.
2. стойки волейбольные - 2-4 шт.
3. гимнастическая стенка - 2 шт.
4. гимнастические скамейки - 8 шт.
5. гимнастические маты - 6 шт.
6. скакалки - 20 шт.
7. мячи набивные (масса 1-2кг) - 10шт.
8. мячи волейбольные - 10 шт.
9. рулетка - 1шт.
10. свисток -1шт.
11. секундомер – 1-2 шт.

Техническое оснащение:

1. видеодиски;
2. музыкальный центр;
3. телевизор;
4. компьютер.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия может вести педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику организации дополнительного образования, имеющий среднее-специальное или высшее педагогическое образование.

Информационное обеспечение программы

1. <http://nsportal.ru>
2. <http://pedsovet.su>
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki>

Литература для учащихся:

1. Волейбол. Азбука спорта. М., ФиС, 1998.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М.: ФиС, 1988.
3. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, - М.: ФиС, 1979.
4. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. - М.: Просвещение, 1999.

Литература для педагога:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, - М.: ФиС, 1988.
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей - М.: Просвещение, 1989.
7. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
8. Официальные правила волейбола 2021-2024 гг.- М.:ВФВ , 2021.

Утверждаю: Директор МБОУ
Бужаниновская СОШ
Никольцев А.Б.
Приказ № от . 202 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программа ВОЛЕЙБОЛ

(72 часа)

Уровень стартовый

Год обучения первый

Педагог доп.образования Непокрытый Дмитрий
Анатольевич

№ п/п	Месяц	Неделя месяца	Форма занятий	Кол- во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		Беседа. Практическое тестирова ние.	2	Первичный инструктаж по правилам поведения и ТБ на занятиях волейболом(ИОТ №20, ИОТ №21). Выполнение контрольных тестов по физической подготовке.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Опрос. Педагогическо е наблюдение. Тестирование
2	сентябрь		Беседа. Практиче ское занятие	2	Правила игры в волейбол. Комплекс ОРУ безпредмета. Стойки и перемещения. Верхние передачи на месте и с перемещением. Тактика: расстановка игроков при приемеподач. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Опрос. Педагогическо е наблюдение. Контроль пульса.
3	сентябрь		Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ без предмета. Стойки и перемещения. Верхние передачи на месте и с перемещением. Тактика: расстановка игроков при приёме подач. Нижние подачи (прямая, боковая). Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Обсуждение. Педагогическо е наблюдение. Контроль пульса.

4	сентябрь		Беседа. Практиче ское занятие	2	Оборудование и инвентарь. Комплекс ОРУ без предмета. Стойки и перемещения. Верхние передачи на месте и с перемещением. Тактика: упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Обсуждение. Педагогическо е наблюдение. Контроль пульса.
---	----------	--	--	---	--	--	--

5	сентябрь		Беседа. Практиче ское занятие	2	Развитие волейбола в России и Море. Комплекс ОРУ без предмета. Стойки и перемещения. Верхние передачи на месте и с перемещением. Тактика: упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Опрос. Педагогическое наблюдение. Обсуждение.
6	октябрь		Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ без предмета. Стойки и перемещения. Верхние передачи на месте и с перемещением. Тактика: упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
7	октябрь		Беседа. Практиче ское занятие	2	Гигиена и самоконтроль. Физическая подготовка. ОРУ и специальные упражнения. Стойки и перемещения. Верхние передачи на месте и с перемещением. Нижняя передача. Нижние подачи. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Опрос. Обсуждение. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
8	октябрь		Практическое занятие	2	Стойки и перемещения. Верхние передачи на месте и с перемещением. Нижняя передача. Нижние подачи. Учебные игры.	Бужаниновская СОШ, спортзал	Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
9	октябрь		Беседа. Практиче ское занятие	2	Развитие волейбола в России и Море. Стойки и перемещения. Верхние передачи на месте и с перемещением. Нижняя передача. Нижние подачи. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
10	ноябрь		Практическое занятие	2	Стойки и перемещения. Верхние передачи на месте и с перемещением. Тактика: расстановка игроков при приеме подач. Учебные игры.	Бужаниновская СОШ, спортзал	Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
11	ноябрь		Практическое занятие	2	Стойки и перемещения. Верхние передачи на месте и с перемещением. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Опрос.

12	ноябрь		Беседа. Практиче ское занятие	2	Правила игры. Верхние передачи в падении. Нижние передачи. Нижние подачи (прямая, боковая). Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Опрос. Педагогическое наблюдение.
13	ноябрь		Беседа. Практиче ское занятие	2	Правила игры. Верхние передачи в падении. Стойки и перемещения. Нижние подачи (прямая, боковая). Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
14	декабрь		Практическое занятие	2	Стойки и перемещения. Верхние передачи на месте и с перемещением. Тактика: расстановка игроков при приеме подач. Нижние подачи (прямая, боковая). Учебные игры.	Бужаниновская СОШ, спортзал	Обсуждение. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
15	декабрь		Беседа. Практиче ское занятие	2	Правила игры в волейбол. Комплекс ОРУ без предмета. Стойки и перемещения. Верхние передачи на месте и с перемещением. Тактика: расстановка игроков при приеме подач. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
16	декабрь		Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ без предмета. Стойки и перемещения. Верхние передачи на месте и с перемещением. Тактика: расстановка игроков при приеме подач. Нижние подачи (прямая, боковая). Учебные игры.	Бужаниновская СОШ, спортзал	Обсуждение. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
17	декабрь		Беседа. Практиче ское занятие	2	Развитие волейбола в России и Море. Комплекс ОРУ без предмета. Правила игры в волейбол. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
18	декабрь		Беседа.	2	Правила соревнований. Стойки и		Опрос.

			Практическое занятие		перемещения. Верхние передачи на месте и сперемещением. Нижняя передача. Нижние подачи. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Педагогическое наблюдение.
19	январь		Беседа. Практическое занятие	2	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ - ИОТ №20, 21. Правила игры. Верхние передачи впадении. Стойки и перемещения. Нижние подачи (прямая, боковая). Прием мяча с подачи. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
20	январь		Практическое занятие	2	ОРУ и специальные упражнения. Выполнение контрольных тестов.	Бужаниновская СОШ, спортзал	Обсуждение. Педагогическое наблюдение. Тестирование.
21	январь		Практическое занятие	2	ОРУ и специальные упражнения. Верхние подачи (прямая, боковая). Прием мяча с подачи. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Обсуждение. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
22	февраль		Практическое занятие	2	ОРУ и специальные упражнения. Верхние подачи (прямая, боковая). Прием мяча с подачи. Учебные игры.	Бужаниновская СОШ, спортзал	Обсуждение. Педагогическое наблюдение
23	февраль		Практическое занятие	2	Верхние передачи, нижние передачи, нижние и верхние подачи. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Обсуждение. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
24	февраль		Практическое занятие	2	ОРУ и специальные упражнения. Верхние подачи (прямая, боковая). Прием мяча с подачи. Учебные игры.	Бужаниновская СОШ, спортзал	Обсуждение. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
25	март		Практиче	2	Прием мяча, отскочившего о сетки.		Обсуждение.

			ское занятие		Подготовительные упражнения для освоения нападающего удара. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Педагогическое наблюдение
26	март		Практическое занятие	2	ОРУ и специальные упражнения. Верхние подачи (прямая, боковая). Прием мяча с подачи. Учебные игры.	Бужаниновская СОШ, спортзал	Обсуждение. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
27	март		Практическое занятие	2	Прием мяча, отскочившего о сетки. Подготовительные упражнения для освоения нападающего удара. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Обсуждение. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
28	март		Практическое занятие	2	ОРУ и специальные упражнения. Верхние подачи (прямая, боковая). Блокирование. Учебные игры.	Бужаниновская СОШ, спортзал	Обсуждение. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
29	апрель		Беседа. Практиче ское занятие	2	Правила соревнований. Стойки и перемещения. Верхние передачи на месте и с перемещением. Нижняя передача. Нижние подачи. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
30	апрель		Практическое занятие	2	ОРУ и специальные упражнения. Верхние подачи (прямая, боковая). Блокирование. Учебные игры.	Бужаниновская СОШ, спортзал	Обсуждение. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
31	апрель		Практическое занятие	2	ОРУ и специальные упражнения. Верхние подачи (прямая, боковая). Прием мяча с подачи. Нижние подачи. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Обсуждение. Педагогическо е наблюдение.

							Контроль пульса.
32	апрель		Беседа. Практиче ское занятие	2	Строение и функции организма. Бег. ОРУ. Учебные игры.	МБОУ	Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
33	май		Практическое занятие	2	Прием мяча, отскочившего о сетки. Подготовительные упражнения для освоения нападающего удара. Учебные игры.	Бужаниновская СОШ, спортзал	Обсуждение. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
34	май		Практическое занятие	2	Верхние передачи, нижние передачи, нижние и верхние подачи. Учебные игры.	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Педагогическое наблюдение. Обсуждение и разбор игры.
35	май		Беседа. Практиче ское занятие	2	Правила соревнований. Стойки и перемещения. Верхние передачи на месте и сперемещением. Нижняя передача. Нижние подачи. Учебные игры.	Бужаниновская СОШ, спортзал	Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль пульса.
36	июнь		Практическое занятие	2	Бег. ОРУ. Выполнение контрольных тестов по физической и технической подготовке	МБОУ Бужаниновская СОШ, спортзал	Тестирование. Обсуждение.

