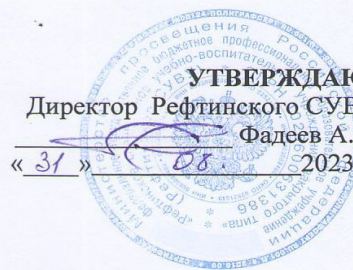


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Рефтинское специальное учебно – воспитательное учреждение закрытого типа»
(Рефтинское СУВУ)

СОВМЕЩАЮЩИЙ
Методическим советом
протокол № 1 от 31.05.2023 г.
Председатель: _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Рефтинского СУВУ
Фадеев А.В.
« 31 » 05 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»
на 2023 – 2024 учебный год**


СОСТАВИТЕЛЬ:
Горбунов Ф.Я.
педагог дополнительного
образования

Рефтинский - 2023

РАССМОТРЕНО:

Методическим объединением СОВП


Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Руководитель  О.В.Горелова

СОГЛАСОВАНО:

Методическим советом

протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

Председатель  А.В.Фадеев

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Результаты освоения программы	6
3. Учебно-тематическое планирование	8
4. Содержание программы.....	8
5. Методическое обеспечение программы.....	17
6. Материально-техническое обеспечение курса	17
7. Список используемой литературы.....	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная образовательная программа «*Волейбол*» носит **физкультурно-спортивную** направленность ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Актуальность программы:

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физкультурно-оздоровительной деятельности в общеобразовательном учреждении курс дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности содействует всестороннему развитию личности обучающихся. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа составлена для обучающихся Рефтинского СУВУ в возрасте от 11 до 17 лет, находящиеся в конфликте с законом, имеющие низкий образовательный и культурный уровень, дезадаптированные к жизни в социуме ввиду сложных жизненных обстоятельств, неправильного семейного воспитания и других причин. У обучающихся не сформированы установки активного, здорового и безопасного образа жизни.

Сохранение и укрепление здоровья подростков - одна из актуальных проблем нашего времени. Однако их состояние здоровья сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Дополнительное образование, призванное повышать качество общего образования, обеспечивать более глубокий уровень специализированной подготовки обучающихся, способствует установлению равного доступа к полноценному образованию для различных категорий обучающихся в соответствии с их индивидуальными склонностями и потребностями, обеспечивает преемственность между общим и профессиональным образованием.

Направленность данной программы - физкультурно-спортивная.

Новизна программы.

Методика физического воспитания обучающихся (с девиантным поведением) имеет свои специфические особенности, так как наряду с задачами оздоровления организма и повышения моторного потенциала решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и нравственной сферы личности. Программа заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития.

Актуальность программы заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении обучающихся назрела давно.

Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения большего количества обучающихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия волейболом. А также в необходимости воспитания обучающихся, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его 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 мышцы. 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.

Практическая значимость. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительной группе (СОГ), уровню развития физических и психофизиологических качеств и специальных способностей занимающихся.

Программа отражает основополагающие **принципы** спортивной подготовки обучающихся:

- принцип гармонизации личности и среды - ориентация на максимальную самореализацию личности;
- принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено. Этот принцип позволяет обучающемуся овладеть навыками игры волейбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому;
- принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности обучающегося, но и способствовать их дальнейшему развитию;
- принцип творчества и успеха, достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление

обучающимся дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я»;

- принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение обучающимися знаний и умений.

Программа базируется на принципах педагогики сотрудничества:

- принцип опережения, ориентация на зону ближайшего развития;
- принцип сотрудничества педагога с обучающимися;
- отсутствие принуждения в деятельности;
- организация материала по блокам.

Отбор содержания программы произведён на следующих принципах:

- принцип расширения социальной и академической мобильности обучающихся в процессе обучения;
- принцип безопасности (психологической, нравственной, физической);
- принцип преемственности и непрерывности образовательных траекторий на всех возрастных этапах;

Цель программы: формирование мотивации к здоровому образу жизни через приобщение к занятию волейболом.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

- обучить основам технике волейбола и упрощенным правилам игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям выбранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;

2. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения по данной программе обучающиеся должны **знать:**

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции.
- Правила игры в волейбол
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
- Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушения осанки.
- О причинах травматизма и правилах их предупреждения.
- Правила осуществления самоконтроля за состоянием организма.

уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
- Проводить специальную разминку для волейболиста.

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики.
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости.
- Взаимодействовать в команде.
- Владеть техникой перемещений во время игры.
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом.

Ожидаемый педагогический результат по окончании обучения:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- Знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
- Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
- Уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.
- Выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
- Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательной-координационных способностей).
- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
- Освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами.

Данная программа предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, входных, выпускных контрольных нормативов;
- регулярное проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие обучающимся навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

Формой подведения итогов реализации программы является:

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке обучающихся
- участие волейболистов в контрольных соревнованиях по пионерболу, волейболу.

На начальном этапе обучения сдача контрольных нормативов проводится два раза в год - в октябре и мае.

Режим занятий.

Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале 3 раза в неделю по 3 часа. Количество занимающихся в группе 10-15 человек. Продолжительность занятия в секции - 40 минут.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предназначена для обучающихся от 11 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Срок реализации программы: 1 год (360 часов)

3. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации
1	Теоретическая подготовка			19	Тестирование, устный опрос
	Физическая культура и спорт	3	-		
	Гигиена и самоконтроль	2	7		
	Техника безопасности	2	3		
	История развития волейбола	2	-		
2	Общая физическая подготовка	2	88	90	Тестирование, устный опрос, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	2	58	60	Тестирование, устный опрос, соревнования
4	Техническая подготовка	20	90	110	Тестирование, устный опрос, соревнования
5	Тактическая подготовка	10	55	65	Тестирование, устный опрос, соревнования
6	Инструкторская и судейская практика	2	10	12	Тестирование, устный опрос, соревнования
7	Соревнования	По плану спортивно-массовых мероприятий			
8	Контрольно переводные испытания	По индивидуальному плану			Сдача нормативов
9	Восстановительные мероприятия	По индивидуальному плану			
10	Медицинское обследование	-	4	4	
Итого:		45	315	360	

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№п./п.	Тема занятий	Количество часов
1	Техника безопасности ОФП.	1
2	ОФП	1
3	Обще Развивающие. Упражнения. (ОРУ).	1
4	Спец. подготовительные упражнения. (СПУ)	1
5	ОРУ. Перемещения и стойки. Верхняя прямая подача	1
6	ОРУ. Перемещения и стойки. Верхняя прямая подача	1
7	ОРУ СПУ Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой	1

8	ОРУ СПУ Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой	1
9	ОРУ СПУ Верхняя передача вперед и над собой	1
10	ОРУ СПУ Верхняя передача вперед и над собой	1
11	ОРУ СПУ Верхняя передача вперед и над собой	1
12	ОРУ СПУ Верхняя передача вперед и над собой	1
13	ОРУ СПУ Верхняя передача вперед и	1
14	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
15	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
16	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой Верхняя прямая подача	1
17	Прямой нападающий удар Обучающая игра в«пионербол» с элементами волейбола	1
18	Прямой нападающий удар Обучающая игра в«пионербол» с элементами волейбола	1
19	Прямой нападающий удар Обучающая игра в«пионербол» с элементами волейбола	1
20	ОРУ СПУ Работа с мячами у стены	1
21	ОРУ СПУ Работа с мячами у стены	1
22	ОРУ СПУ Работа с мячами у стены	1
23	Работа с мячами у стены Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой	1
24	Работа с мячами у стены Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой	1
25	Работа в парах. Прямой нападающий удар Верхняя передача в сторону	1
26	Работа в парах. Прямой нападающий удар Верхняя передача в сторону	1
27	Работа в парах. Прямой нападающий удар Верхняя передача в сторону	1
28	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	1
29	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	1
30	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	1
31	Работа с утяжеленными мячами Обучающая игра в«пионербол» с элементами волейбола	1
32	Работа с утяжеленными мячами Обучающая игра в«пионербол» с элементами волейбола	1
33	Работа с утяжеленными мячами Обучающая игра в«пионербол» с элементами волейбола	1
34	Работа с мячами у стены. Верхняя прямая подача Работа в тройках	1
35	Работа с мячами у стены. Верхняя прямая подача Работа в тройках	1
36	Работа с мячами у стены. Верхняя прямая подача Работа в тройках	1
37	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
38	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
39	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
40	Передачи мяча через сетку Работа с мячами в парах и индивидуально	1
41	Передачи мяча через сетку Работа с мячами в парах и индивидуально	1
42	Передачи мяча через сетку Работа с мячами в парах и индивидуально	1
43	Верхняя прямая подача Прямой нападающий удар Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
44	Верхняя прямая подача Прямой нападающий удар Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
45	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
46	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
47	ОРУ СПУ Техника страховки и самостраховки	1
48	ОРУ СПУ Техника страховки и самостраховки	1

49	ОРУ СПУ Техника страховки и самостраховки	1
50	Обучение разбегу, остановке и прыжку вдоль сетки. Прямой нападающий удар	1
51	Обучение разбегу, остановке и прыжку вдоль сетки. Прямой нападающий удар	1
52	Обучение разбегу, остановке и прыжку вдоль сетки. Прямой нападающий удар	1
53	Обучение тактическим приемам Индивидуальные тактические действия в нападении	1
54	Обучение тактическим приемам Индивидуальные тактические действия в нападении	1
55	Обучение тактическим приемам Индивидуальные тактические действия в нападении	1
56	ОРУ СПУ. Перемещения и стойки. Приемы страховки при падениях	1
57	ОРУ СПУ. Перемещения и стойки. Приемы страховки при падениях	1
58	Работа с мячами у стены Работа с мячами в тройках, двойках и с двойках и с перемещениями	1
59	Работа с мячами у стены Работа с мячами в тройках, двойках и с двойках и с перемещениями	1
60	ОРУ СПУ Совершенствование приема мяча снизу Верхняя прямая подача	1
61	ОРУ СПУ Совершенствование приема мяча снизу Верхняя прямая подача	1
62	ОРУ СПУ Совершенствование приема мяча снизу Верхняя прямая подача	1
63	Индивидуальные тактические действия в защите. Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
64	Индивидуальные тактические действия в защите. Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
65	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Приемы мяча снизу и сверху	1
66	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Приемы мяча снизу и сверху	1
67	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
68	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
69	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
70	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
71	Прямой нападающий удар Обучение нападающему удару с места и в движении	1
72	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
73	ОРУ СПУ Индивидуальные тактические действия в защите	1
74	ОРУ СПУ Индивидуальные тактические действия в защите	1
74	Работа с мячами у стены Упражнения с отягощениями Прыжковые упражнения	1
76	Работа с мячами у стены Упражнения с отягощениями Прыжковые упражнения	1
77	Работа с мячами у стены Упражнения с отягощениями Прыжковые упражнения	1
78	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
79	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
80	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
81	Работа с мячами у стены Прыжковые упражнения Упражнения с отягощениями	1
82	Работа с мячами у стены Прыжковые упражнения Упражнения с отягощениями	1
83	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	1
84	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	1
85	Работа с мячами в парах и индивидуально Совершенствование приема мяча снизу	1
86	Работа с мячами в парах и индивидуально Совершенствование приема мяча снизу	1

87	Работа с мячами в парах и индивидуально Совершенствование приема мяча снизу	1
88	Индивидуальные тактические действия в нападении Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
89	Индивидуальные тактические действия в нападении Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
90	Индивидуальные тактические действия в нападении Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
91	Работа с мячами у стены	1
92	Работа с мячами у стены Прыжковые упражнения. Упражнения с отягощениями	1
93	Прямой нападающий удар Учебные игры в волейбол	1
94	Прямой нападающий удар Учебные игры в волейбол	1
95	Прямой нападающий удар Учебные игры в волейбол	1
96	Работа с мячами в парах и индивидуально Учебные игры в волейбол	1
97	Работа с мячами в парах и индивидуально Учебные игры в волейбол	1
98	Работа с мячами в парах и индивидуально Учебные игры в волейбол	1
99	ОРУ СПУ Обучение верхней подаче мяча	1
100	ОРУ СПУ Обучение верхней подаче мяча	1
101	ОРУ СПУ Обучение верхней подаче мяча	1
102	ОРУ СПУ Обучение верхней подаче мяча	1
103	Работа с мячами у стены Передачи мяча снизу и сверху через сетку	1
104	Работа с мячами у стены Передачи мяча снизу и сверху через сетку	1
105	Работа с мячами у стены Передачи мяча снизу и сверху через сетку	1
106	Прямой нападающий удар. Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
107	Прямой нападающий удар. Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
108	Прямой нападающий удар. Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
109	Верхняя передача вперед и над собой Индивидуальные тактические действия в нападении	1
110	Верхняя передача вперед и над собой Индивидуальные тактические действия в нападении	1
111	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	1
112	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	1
113	Верхняя передача вперед и над собой Индивидуальные тактические действия в нападении	1
114	Верхняя передача вперед и над собой Индивидуальные тактические действия в нападении	1
115	Верхняя передача вперед и над собой Индивидуальные тактические действия в нападении	1
116	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
117	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
118	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
119	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Индивидуальные тактические действия в защите	1
120	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Индивидуальные тактические действия в защите	1
121	Прием мяча сверху двумя руками в падении Верхняя подача мяча через сетку с площадки	1
122	Прием мяча сверху двумя руками в падении Верхняя подача мяча через сетку с площадки	1
123	Работа с мячами у стены Упражнения с отягощениями	1
124	Работа с мячами у стены Упражнения с отягощениями	1
125	Работа с мячами у стены Упражнения с отягощениями	1

126	ОРУ СПУ Упражнения на ускорения. Техника страховки	1
127	ОРУ СПУ Упражнения на ускорения. Техника страховки	1
128	ОРУ СПУ Упражнения на ускорения. Техника страховки	1
129	Работа с мячами в парах и индивидуально Прямой нападающий удар	1
130	Работа с мячами в парах и индивидуально Прямой нападающий удар	1
131	Верхняя передача вперед и над собой Индивидуальные тактические действия в нападении	1
132	Верхняя передача вперед и над собой Индивидуальные тактические действия в нападении	1
133	Работа с мячами в парах и индивидуально Прямой нападающий удар	1
134	Работа с мячами в парах и индивидуально Прямой нападающий удар	1
135	Работа с мячами в парах и индивидуально Прямой нападающий удар	1
136	ОРУ СПУ Перемещения и стойки, ускорения	1
137	ОРУ СПУ Перемещения и стойки, ускорения	1
138	ОРУ СПУ Перемещения и стойки, ускорения	1
139	Обучающая игра «пионербол» с элементами волейбола	1
140	Обучающая игра «пионербол» с элементами волейбола	1
141	Групповые тактические действия в защите и нападении	1
142	Групповые тактические действия в защите и нападении	1
143	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1
144	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1
145	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1
146	ОРУ СПУ Учебные игры в волейбол	1
147	ОРУ СПУ Учебные игры в волейбол	1
148	ОРУ СПУ Учебные игры в волейбол	1
149	Учебные игры в волейбол Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1
150	Учебные игры в волейбол Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1
151	Работа с мячами у стены Развитие координации	1
152	Работа с мячами у стены Развитие координации	1
153	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
154	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
155	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
156	Прямой нападающий удар Передачи мяча в прыжке	1
157	Прямой нападающий удар Передачи мяча в прыжке	1
158	Прямой нападающий удар Передачи мяча в прыжке	1
159	Совершенствование приема и передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении	1
160	Совершенствование приема и передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении	1
161	ОРУ СПУ Обучающая игра «пионербол» с элементами волейбола	1
162	ОРУ СПУ Обучающая игра «пионербол» с элементами волейбола	1
163	Верхняя прямая подача Индивидуальные тактические действия в нападении	1
164	Верхняя прямая подача Индивидуальные тактические действия в нападении	1
165	Верхняя прямая подача Индивидуальные тактические действия в нападении	1
166	Верхняя прямая подача Индивидуальные тактические действия в нападении	1

167	Верхняя прямая подача Индивидуальные тактические действия в нападении	1
168	Верхняя прямая подача Индивидуальные тактические действия в нападении	1
169	Учебные игры в волейбол. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1
170	Учебные игры в волейбол. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1
171	Работа с мячами в парах и индивидуально Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
172	Работа с мячами в парах и индивидуально Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
173	ОРУ СПУ Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
174	ОРУ СПУ Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
175	ОРУ СПУ Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
176	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	1
177	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	1
178	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	1
179	Работа с мячами в парах и индивидуально Учебные игры в волейбол	1
180	Работа с мячами в парах и индивидуально Учебные игры в волейбол	1
181	Совершенствование приема и передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении	1
182	Совершенствование приема и передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении	1
183	ОРУ СПУ Перемещения и стойки, падения и страховки	1
184	ОРУ СПУ Перемещения и стойки, падения и страховки	1
185	ОРУ СПУ Перемещения и стойки, падения и страховки	1
186	Прямой нападающий удар Теоретическая подготовка Общие основы волейбола	1
187	Прямой нападающий удар Теоретическая подготовка Общие основы волейбола	1
188	Прямой нападающий удар Теоретическая подготовка Общие основы волейбола	1
190	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	1
191	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	1
192	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	1
193	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
194	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
195	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
196	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
197	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
198	Учебные игры в волейбол Учебная игра с заданием	1
199	Учебные игры в волейбол Учебная игра с заданием	1
200	Учебные игры в волейбол Учебная игра с заданием	1
201	Учебные игры в волейбол Учебная игра с заданием	1
202	Теоретическая подготовка История развития волейбола Общие основы волейбола	1
203	Теоретическая подготовка История развития волейбола Общие основы волейбола	1

	основы волейбола	
204	ОРУ СПУ Групповые тактические действия в защите	1
205	ОРУ СПУ Групповые тактические действия в защите	1
206	ОРУ СПУ Групповые тактические действия в защите	1
207	ОРУ СПУ Групповые тактические действия в защите	1
208	Групповые тактические действия в нападении	1
209	Групповые тактические действия в нападении	1
210	Групповые тактические действия в нападении	1
211	Групповые тактические действия в нападении	1
212	Прямой нападающий удар с места и в прыжке	1
213	Прямой нападающий удар с места и в прыжке	1
214	Прямой нападающий удар с места и в прыжке	1
215	Прямой нападающий удар с места и в прыжке	1
216	Прямой нападающий удар с места и в прыжке	1
217	Работа с мячами у стены Специальные упражнения с мячами	1
218	Работа с мячами у стены Специальные упражнения с мячами	1
219	Работа с мячами у стены Специальные упражнения с мячами	1
220	Работа с мячами у стены Специальные упражнения с мячами	1
221	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
222	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
223	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
224	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
225	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
226	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
227	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
228	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1
229	Совершенствование скоростно-силовых качеств ОРУ в движении. Эстафеты	1
230	Совершенствование скоростно-силовых качеств ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	1
231	Совершенствование скоростно-силовых качеств ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	1
232	ОРУ СПУ Индивидуальные тактические действия в нападении	1
233	ОРУ СПУ Индивидуальные тактические действия в нападении	1
234	Работа с мячами у стены и через сетку, в парах и индивидуально	1
235	Работа с мячами у стены и через сетку, в парах и индивидуально	1
236	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой Верхняя прямая подача	1
237	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой Верхняя прямая подача	1
238	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой Верхняя прямая подача	1
239	Упражнения на развитие прыгучести и скоростносиловых качеств	1
240	Упражнения на развитие прыгучести и скоростносиловых качеств	1
241	Упражнения на развитие прыгучести и скоростносиловых качеств	1
242	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	1
243	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	1

244	Работа с мячами у стены Упражнения на ускорения	1
245	Работа с мячами у стены Упражнения на ускорения	1
246	Верхняя передача вперед и над собой Работа в парах и тройках	1
247	Верхняя передача вперед и над собой Работа в парах и тройках	1
248	Верхняя передача вперед и над собой Работа в парах и тройках	1
249	ОРУ СПУ Групповые техникотактические действия в нападении и защите Комбинации из освоенных элементов	1
250	ОРУ СПУ Групповые техникотактические действия в нападении и защите Комбинации из освоенных элементов	1
251	ОРУ СПУ Групповые техникотактические действия в нападении и защите Комбинации из освоенных элементов	1
252	Прямой нападающий удар из разных зон	1
253	Прямой нападающий удар из разных зон	1
254	Работа с мячами у стены с перемещением	1
255	Работа с мячами у стены с перемещением	1
256	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
257	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
258	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
259	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	1
260	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	1
261	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	1
262	Верхняя прямая подача Прием мяча снизу после подачи	1
263	Верхняя прямая подача Прием мяча снизу после подачи	1
264	Работа с мячами у стены в парах и индивидуально	1
265	Работа с мячами у стены в парах и индивидуально	1
267	Работа с мячами у стены Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
268	Работа с мячами у стены Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
269	Прямой нападающий удар Теоретическая подготовка	1
270	Прямой нападающий удар Теоретическая подготовка	1
271	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	1
272	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	1
273	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
274	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
275	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
276	Учебные игры в волейбол Учебная игра с заданием	1
277	Учебные игры в волейбол Учебная игра с заданием	1
278	Учебные игры в волейбол Учебная игра с заданием	1
279	Теоретическая подготовка История развития волейбола	1
280	Теоретическая подготовка История развития волейбола	1
281	ОРУ СПУ Групповые тактические действия в защите	1
282	ОРУ СПУ Групповые тактические действия в защите	1
283	Групповые тактические действия в нападении	1
284	Групповые тактические действия в нападении	1
284	Групповые тактические действия в нападении	1
285	Групповые тактические действия в нападении	1
286	Работа с мячами у стены Закрепление техники верхней передачи	1
287	Работа с мячами у стены Закрепление техники верхней передачи	1
288	Работа с мячами у стены Закрепление техники верхней передачи	1
289	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1

290	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
291	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
292	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
293	Совершенствование скоростно-силовых качеств	1
294	Совершенствование скоростно-силовых качеств	1
295	Совершенствование скоростно-силовых качеств	1
296	ОРУ СПУ Индивидуальные тактические действия в нападении	1
297	ОРУ СПУ Индивидуальные тактические действия в нападении	1
298	Работа с мячами у стены и через сетку, в парах и индивидуально	1
299	Работа с мячами у стены и через сетку, в парах и индивидуально	1
300	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой	1
301	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой	1
302	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой	1
303	Упражнения на развитие прыгучести и скоростно - силовых качеств	1
304	Упражнения на развитие прыгучести и скоростно - силовых качеств	1
305	Упражнения на развитие прыгучести и скоростно - силовых качеств	1
306	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	1
307	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	1
308	Работа с мячами у стены Упражнения на ускорения	1
309	Работа с мячами у стены Упражнения на ускорения	1
310	Верхняя передача вперед и над собой Работа в парах и тройках	1
311	Верхняя передача вперед и над собой Работа в парах и тройках	1
312	Верхняя передача вперед и над собой Работа в парах и тройках	1
313	ОРУ СПУ Групповые техникотактические действия в нападении и защите	1
314	ОРУ СПУ Групповые техникотактические действия в нападении и защите	1
315	ОРУ СПУ Групповые техникотактические действия в нападении и защите	1
316	Прямой нападающий удар из разных зон	1
317	Прямой нападающий удар из разных зон	1
318	Работа с мячами у стены с перемещением	1
319	Работа с мячами у стены с перемещением	1
320	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Совершенствование техники перемещений	1
321	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Совершенствование техники перемещений	1
322	Верхняя прямая подача Прием мяча снизу после подачи	1
323	Верхняя прямая подача Прием мяча снизу после подачи	1
324	Работа с мячами у стены в парах и индивидуально	1
325	Работа с мячами у стены в парах и индивидуально	1
326	Работа с мячами у стены Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
327	Работа с мячами у стены Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
328	Прямой нападающий удар Теоретическая подготовка	1
329	Прямой нападающий удар Теоретическая подготовка	1
330	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1

331	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
332	Учебные игры в волейбол	1
333	Учебные игры в волейбол	1
334	ОРУ СПУ Групповые тактические действия в защите	1
335	ОРУ СПУ Групповые тактические действия в защите	1
336	Групповые тактические действия в нападении	1
337	Групповые тактические действия в нападении	1
338	Групповые тактические действия в нападении	1
339	Работа с мячами у стены Совершенствование техники приема и передачи мяча	1
340	Работа с мячами у стены Совершенствование техники приема и передачи мяча	1
341	Работа с мячами у стены Совершенствование техники приема и передачи мяча	1
342	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
343	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	1
344	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
345	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
346	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
347	Соревновательная деятельность Учебно- тренировочные соревнования	1
348	Соревновательная деятельность Учебно- тренировочные соревнования	1
349	Соревновательная деятельность Учебно- тренировочные соревнования	1
350	Соревновательная деятельность Учебно- тренировочные соревнования	1
351	Соревновательная деятельность Учебно- тренировочные соревнования	1
352	Соревновательная деятельность Учебно- тренировочные соревнования	1
353	Соревновательная деятельность Учебно- тренировочные соревнования	1
354	Соревновательная деятельность Учебно- тренировочные соревнования	1
355	Соревновательная деятельность Учебно- тренировочные соревнования	1
356	Соревновательная деятельность Учебно- тренировочные соревнования	1
357	Соревновательная деятельность Учебно- тренировочные соревнования	1
358	Соревновательная деятельность Учебно- тренировочные соревнования	1
359	Соревновательная деятельность Учебно- тренировочные соревнования	1
360	Итоговое занятие	1

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы проведения занятий.

- Групповые, теоретические и практические занятия;
- Соревнования различного уровня;
- Подвижные игры;
- Эстафеты;
- Тестирование.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ.

- словесный
- объяснение терминов, новых понятий;
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видеоматериалов;
- практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений;
- игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Для проведения занятий необходим спортивный зал: минимальные размеры 24х12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и **инвентарь**:

Сетка волейбольная - 2 шт.

Стойки волейбольные - 2 шт.

Гимнастические стенки - 4 шт.

Гимнастические скамейки - 3 шт.

Гимнастические маты - 3 шт.

Скакалки - 10 шт.

Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.

Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 10 шт.

Рулетка - 2 штуки.

Техническое оснащение

проектор;

экран;

компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

Картотека упражнений по волейболу (карточки).

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

«Правила игры в волейбол».

«Правила судейства в волейболе».

Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно - гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

светлое просторное помещение;

в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;

в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь педагога-психолога для выявления скрытых способностей обучающихся.

7. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;
3. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» - Омск: СибГАФК, 2006;
4. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. - Омск: СибГАФК, 2004;
5. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. - М.: СпортАкадемПресс, 2002;
6. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 2005;
7. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. - М.: Терра-Спорт, 2001. - 132 с. (Правила соревнований)
8. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов - 3-е изд., испр. и перераб. - Минск: Выш. школа, 1985;
9. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. - Омск.: ОмГТУ, 2014;
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 2008;

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол>
2. <http://www.volley.ru/>
3. <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-volevbola-1378175.html>
4. http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/291/u_course.pdf