

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 21 Василеостровского района  
Санкт-Петербурга имени Э.П. Шаффе

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОДОД

27.08.2021 г.

 / В.А. Миусов

ПРИНЯТО:

на заседании

Педагогического совета

протокол № 13

от 27.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ средней  
школы № 21 Э.П.Шаффе

 Ю.И. Ачкасова

Приказ № 101/1-ОД от

27.08.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол для начинающих»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

**Автор-составитель:**

Шиповский П.С.,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2021

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 21 Василеостровского района  
Санкт-Петербурга имени Э.П. Шаффе

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОДОД  
27.08.2021г.  
\_\_\_\_\_/В.А. Миусов

ПРИНЯТО:  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 13  
от 27.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ средней  
школы № 21 Э.П.Шаффе  
\_\_\_\_\_/Ю.И. Ачкасова  
Приказ № 101/1-ОД от  
27.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол для начинающих»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет  
Срок реализации программы: 1 год

**Автор-составитель:**  
Шиповский П.С.,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021

## Пояснительная записка

**Направленность программы-** физкультурно-спортивная.

По уровню освоения программа является **общекультурной**.

**Актуальность** данной программы является в том, что она поддерживает и выполняет ФЗ: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" Статья 3 п.10, Статья 9 п.1.1, также становление ученика как личности и закалка спортивного духа. Сочетание в программе умственной и двигательной активности. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) "Об образовании в Российской Федерации" Статья 75. Программа коррелирует с Концепцией дополнительного образования детей в РФ до 2024 года, в части обеспечения инновационного, опережающего характера развития системы дополнительного образования детей при использовании лучших традиций отечественной сферы дополнительного образования и успешных мировых практик.

**Адресат программы:** мальчики и девочки, 11-13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Цель:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом через обучение игре в волейбол

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Сформировать начальные теоретические знания основ игры в волейбол;
- Освоить игры на базе игры в волейбол;
- Изучить историю развития волейбола;
- Овладение техническими навыками игры в волейбол

**Развивающие:**

- Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту, координацию
- Развить тактическое мышление, способность предугадывать игровую ситуацию;

**Воспитательные:**

- Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические силы;
- Воспитывать у учащихся психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, воля к победе.

Срок реализации 1 год

Наполняемость данной группы 15 человек, имеющих медицинский допуск к занятиям.

Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения, 72 академических часа.

Режим занятий 1 раза в неделю по 2 часа.

Материально-техническое обеспечение программы: волейбольные мячи, сетка для игры в волейбол, скакалки, скамейки

Программой предусматриваются аудиторные занятия и внеаудиторные занятия.

Форма проведения: групповая, фронтальная и индивидуальная

**Условия реализации программы**

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения - очную и дистанционную, а так же комбинированную очно – дистанционную.

При реализации дистанционного обучения педагог использует образовательные платформы: ZOOM.... Сетевые ресурсы: SKYPE, Facebook, WS, VK. (см. раздел оценочные и методические материалы.)

Очно-дистанционная форма обучения реализуется через деление группы обучающихся на подгруппы. Проведение занятий чередуется по подгруппам: аудиторно и внеаудиторно.

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным

электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 02.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях":

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда на экране монитора не должна превышать:

для детей 6-10 лет- 15 мин;

для детей 10-13 лет – 20 мин;

старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:

для детей 6-10 лет– 1 занятие;

для детей 10-13 лет – 2 занятия;

старше 13 лет – 3 занятия.

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий может включать творческие и проектные работы, а так же коллективные презентации с дистанционным взаимодействием.

Корректировка календарно-тематического планирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Производится корректировка в календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы. Корректировки оформляются приложением к КТП (см. Приложение 1).

При планировании учебной деятельности обучающихся в условиях домашнего обучения следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Методическая подготовка занятий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся.

При организации обучения следует выбрать электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.) из перечня, утвержденного локальным актом Учреждения.

Для изучения нового материала рекомендуется использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для контроля и оценки результатов обучения производится отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

Реализация педагогом образовательного процесса

Перед переходом на дистанционное обучение педагог должен провести мониторинг и получить информацию от родителей (законных представителей) учащегося о технических возможностях использования конкретного оборудования, технических возможностей в каждой семье, т.к. от этого зависит выбор оптимальных условий для полноценных занятий.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Изучение теоретического материала можно организовать различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- самостоятельное проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети интернет.

К каждому теоретическому разделу необходимо подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Для организации практической деятельности рекомендуется выполнение комплекса практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Для предупреждения развития переутомления педагогам рекомендуется проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы, а также проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления.

Контроль освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети интернет;

выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;  
 выполнение обучающимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

## Планируемые результаты

### Предметные

- Овладение тактическими знаниями в процессе игры в волейбол;
- Умение технически верно координировать свои действия в процессе игры в волейбол и при выполнении упражнений;
- Знание волейбольных терминов и истории;

### Метапредметные:

- Сформированное критическое мышление;
- Способность сопоставления собственных действий с планируемым результатом.
- Учиться исследовать свои качества и свои особенности
- Учиться наблюдать.

### Личностные результаты:

- Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни;
- Сформированное целеполагание, аутомотивация, тайм-менеджмент и стрессоустойчивость в процессе игры;
- Сформированные коммуникативные навыки, принятие собственной командной роли.

## Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
2	Общеразвивающие упражнения и общефизическая подготовка (ОРУ, ОФП)	3	1	2	Сдача нормативов
3	Подвижные игры на основе волейбола.	5	2	3	Наблюдение, тестирование
4	Тактика игры в волейбол	10	4	6	Решение кейсовых задач
5	Техника игры в волейбол	13	5	8	Товарищеская игра
6	Судейство	3	2	1	Сдача нормативов
7	Итоговое занятие	1		1	Товарищеская игра
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	



**Рабочая программа**  
**ДООП «Волейбол для начинающих»**  
**Первый год обучения, 1 группа, дни занятий – суббота**

**Цель:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом через обучение игре в волейбол

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Сформировать начальные теоретические знания основ игры в волейбол;
- Освоить игры на базе игры в волейбол;
- Изучить историю развития волейбола;
- Овладение техническими навыками игры в волейбол;

**Развивающие:**

- Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту, координацию
- Развить тактическое мышление, способность предугадывать игровую ситуацию;

**Воспитательные:**

- Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические силы;
- Воспитывать у учащихся психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, воля к победе.

**Ожидаемые результаты:**

**Предметные**

- Овладение тактическими знаниями в процессе игры в волейбол;
- Умение технически верно координировать свои действия в процессе игры в волейбол и при выполнении упражнений;
- Знание волейбольных терминов и истории;

**Метапредметные:**

- Сформированное критическое мышление;
- Способность сопоставления собственных действий с планируемым результатом.

**Личностные результаты:**

- Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни;
- Сформированное целеполагание, аутомотивация, тайм-менеджмент и стрессоустойчивость в процессе игры;
- Сформированные коммуникативные навыки, принятие собственной командной роли.

**Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятия</b>
1 год	06.09.2021	28.05.2022	36	36	1 раз в неделю 1 академическо



					часу
--	--	--	--	--	------

**Календарно – тематическое планирование, 1 год обучения, очная форма.**

№ п/п	Тема занятия.	Кол-во часов	Даты занятий	
			План	Факт
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми (волейбол)..Знакомство с основными понятиями игры в волейбол. ОРУ. бег с изменением направления и скорости; челночный бег; ускорения. Учебная игра по упрощённым правилам	1	11.09	
2.	ОРУ. Совершенствование техники ходьбы, бега,(выполнение упражнений по сигналу). ОРУ, бег с изменением направления и скорости; челночный бег; ускорения. двумя руками сверху; на месте. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	18.09	
3.	Обучение комбинаций из освоенных элементов ОРУ. Учебная игра по упрощённым правилам. Повторение техники бега с изменением направления и скорости; челночный бег; ускорения. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	25.09	
<b>ОКТАБРЬ</b>				
4.	ОРУ. Совершенствование техники бега с изменением направления и скорости. Подвижные игры на основе волейбола. Развитие прыжков в высоту, игра по упрощённым правилам	1	02.10	
5.	Подвижные игры на основе волейбола. Развитие выносливости: бег 7 мин. Подвижные игры на основе волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств	1	09.10	
6.	Подвижные игры на основе волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств, взрывная сила . Подвижные игры на основе волейбола. Развитие ловкости	1	16.10	
7.	Подвижные игры на основе волейбола. Развитие ловкости: жонглирование . Подвижные игры на основе волейбола. Развитие эластичности мышечно-связочного аппарата, игра по упрощённым правилам	1	23.10	
8.	Подвижные игры на основе волейбола. Комплекс упражнений на 8 счетов. Ознакомление с тактикой игры 2x2 в трёх метровой зоне. Учебная игра.			
<b>НОЯБРЬ</b>				
9.	Тактика игры «углом вперед». Учебная игра. Тактика игры углом назад. Учебная игра	1	06.11	
10.	Ознакомление с тактикой игры 3x3 в трёх метровой зоне. Учебная игра. Тактика игры 4x4 Учебная игра.	1	13.11	
11.	Ознакомление с тактикой игры 5x5 Учебная игра. Тактика игры 6x6 Учебная игра.	1	20.11	
12.	Ознакомление с тактикой игры 2 нападающих 1 связующий Учебная игра. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол	1	27.11	

<b>ДЕКАБРЬ</b>				
13.	Тактика игры в защите без мяча. Учебная игра.	1	04.12	
14.	Тактика игры в защите (1 зона). Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.	1	11.12	
15.	Тактика игры в защите (6 зона). Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.	1	18.12	
16.	Тактика игры в защите (5 зона). Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.	1	25.12	
<b>ЯНВАРЬ</b>				
17.	Тактика игры при одинарном блоке Игра по упрощённым правилам мини – волейбол. Тактика игры при двойном блоке .Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.	1	15.01	
18.	Тактика игры при тройном блоке. Тактика игры при 6x5, Учебная игра. Тактика игры при 6x4, Учебная игра. Тактика игры при 5x4, Учебная игра.	1	22.01	
19.	Техника верхней прямой передачи двумя руками. Учебная игра. Техника длиной передачи мяча. Передачи мяча на точность. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	29.01	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
20.	Техника нижней прямой передачи. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	05.02	
21.	Техника верхней подачи. Учебная игра. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	12.02	
22.	Техника подачи снизу. Учебная игра. Совершенствование техники передачи-приёма снизу. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	19.02	
23.	Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Техника нападающего удар. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	29.02	
<b>МАРТ</b>				
24.	Техника нападающего удара правой рукой. . Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	05.03	
25.	Техника нападающего удара левой рукой. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	12.03	
26.	Техника защиты «углом вперед». Техника передвижения. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	19.03	
27.	Техника защиты «углом назад». Совершенствование нападающего удара. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	26.03	
<b>АПРЕЛЬ</b>				

28.	Техника передачи мяча на точность. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.		02.04	
29.	Техника «жесткого приема». Учебная игра по упрощённым правилам.	1	09.04	
30.	Техника передачи мяча через сетку (скидка) Передачи в парах на точность. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	16.04	
31.	Повторение: нижняя прямая подача мяча на точность, верхней подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	23.04	
32.	Помощь в судействе (роль главного судьи). Учебная игра Помощь в судействе (роль бокового судьи). Учебная игра	1	30.04	
<b>МАЙ</b>				
33.	Совершенствование навыков приема и передач верхней передачи двумя руками и нижней передачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	07.05	
34.	Судейство и разбор ошибок Учебная игра. Помощь в судействе.	1	14.05	
35.	Судья как участник игры. Итоговое занятие	1	21.05	
36.	Итоговое занятие . Учебная игра, отработка полученных знаний	1	28.05	
Итого 36 часов				

**Календарно – тематическое планирование, 1 год обучения, дистанционная форма.**

№	Тема занятия	Всего часов	Дата	Формы трансляции и учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми (волейбол)..Знакомство с основными понятиями игры в волейбол. ОРУ. бег с изменением направления и скорости; челночный бег; ускорения. Учебная игра по упрощённым правилам	1	11.09	Мини-лекция	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
2.	ОРУ. Совершенствование техники ходьбы, бега,(выполнение упражнений по сигналу). ОРУ, бег с изменением направления и скорости; челночный бег; ускорения. двумя руками сверху; на месте. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	18.09	Презентация	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
3.	Обучение комбинаций из освоенных элементов ОРУ. Учебная игра по упрощённым правилам. Повторение техники бега с изменением направления и скорости; челночный бег; ускорения. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	25.09	Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Тестовые задания	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
4.	ОРУ. Совершенствование техники бега с изменением направления и скорости. Подвижные игры на основе волейбола. Развитие прыжков в высоту, игра по упрощённым правилам	1	02.10		Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>

5.	Игры на основе волейбола. Развитие выносливости: бег 7 мин. Подвижные игры на основе волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств	1	09.10		Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
6.	Подвижные игры на основе волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств, взрывная сила .СФП. Развитие ловкости	1	16.10		Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
7.	Подвижные игры на основе волейбола. Развитие ловкости: жонглирование . СФП. Развитие эластичности мышечно-связочного аппарата, игра по упрощённым правилам	1	23.10		Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
8.	Подвижные игры на основе волейбола. Комплекс упражнений на 8 счетов. Ознакомление с тактикой игры 2x2 в трёх метровой зоне. Учебная игра.	1	30.10		Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
9.	Тактика игры «углом вперед». Учебная игра. Тактика игры углом назад. Учебная игра	1	06.11	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
10.	Ознакомление с тактикой игры 3x3 в трёх метровой зоне. Учебная игра. Тактика игры 4x4 Учебная игра.	1	13.11	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
11.	Ознакомление с тактикой игры 5x5 Учебная игра. Тактика игры 6x6 Учебная игра.	1	20.11	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
12.	Ознакомление с тактикой игры 2 нападающих 1 связующий Учебная игра. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол	1	27.11	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>

13.	Тактика игры в защите без мяча. Учебная игра.	1	04.12	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
14.	Тактика игры в защите (1 зона). Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.	1	11.12	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
15.	Тактика игры в защите (6 зона). Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.	1	18.12	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
16.	Тактика игры в защите (5 зона). Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.	1	25.12	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
17.	Тактика игры при одинарном блоке Игра по упрощённым правилам мини – волейбол. Тактика игры при двойном блоке .Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.	1	15.01	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
18.	Тактика игры при тройном блоке. Тактика игры при 6x5, Учебная игра. Тактика игры при 6x4, Учебная игра. Тактика игры при 5x4, Учебная игра.	1	22.01	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
19.	Техника верхней прямой передачи двумя руками. Учебная игра. Техника длиной передачи мяча. Передачи мяча на точность. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	29.01	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
20.	Техника нижней прямой передачи. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	05.02	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
21.	Техника верхней подачи. Учебная игра. Совершенствование	1	12.02	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>

	передачи мяча двумя руками сверху. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.			ов		8665
22.	Техника подачи снизу. Учебная игра. Совершенствование техники передачи-приёма снизу. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	19.02	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
23.	Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Техника нападающего удара. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	29.02	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
24.	Техника нападающего удара правой рукой. . Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	05.03	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
25.	Техника нападающего удара левой рукой. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	12.03	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
26.	Техника защиты «углом вперед». Техника передвижения. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	19.03	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
27.	Техника защиты «углом назад». Совершенствование нападающего удара. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	26.03	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
28.	Техника передачи мяча на точность. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол.	1	02.04	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
29.	Техника «жесткого приема». Учебная игра по упрощённым правилам.	1	09.04	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
30.	Техника передачи мяча через сетку (скидка)	1	16.04	Просмотр учебных	Электронный	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>



	Передачи в парах на точность. Учебная игра по упрощённым правилам.			видеофильмов	ый опрос	8665
31.	Повторение: нижняя прямая подача мяча на точность, верхней подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	23.04	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
32.	Помощь в судействе (роль главного судьи). Учебная игра Помощь в судействе (роль бокового судьи). Учебная игра	1	30.04	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
33.	Совершенствование навыков приема и передач верхней передачи двумя руками и нижней передачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	07.05	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
34.	Судейство и разбор ошибок Учебная игра. Помощь в судействе.	1	14.05	Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
35.	Судья как участник игры. Итоговое занятие	1	21.05	Мини-лекция	Электронный опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>
36.	Итоговое занятие .Учебная игра, отработка полученных знаний	1	28.05	Мини-лекция	Тест	Сеть VK <a href="https://vk.com/club1938665">https://vk.com/club1938665</a>

## Содержание 1 года обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория.** Знакомство с правилами игры в волейбол. Привитие навыков гигиены и самоконтроля, питание, режим сна. Внушение ученикам уверенности в свои силы для дальнейшего спортивного роста. Проведение инструктажа по технике безопасности при занятиях волейболом, а также по поведению на занятиях, играх, матчевых, встречах.

### 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

**Теория** Показ правильного выполнения комплексов ОРУ на развитие физических качеств учащихся для воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координация.

ОФП включает в себя:

- утреннюю гимнастику
- общеразвивающие упражнения
- легкоатлетические упражнения
- подвижные игры, эстафеты
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости и силы.

**Практика** Выполнение упражнений и комплексов:

- ОРУ
- легкоатлетические упражнения
- подвижные игры
- эстафеты
- бег
- прыжки
- отжимания

### 3. Подвижные игры на основе волейбола.

**Теория** Правила подвижных игр:

- пионербол
- не урони мяч
- перестрелбол

**Практика выполнения:**

- эстафеты
- подвижные игры

### 4. Техника игры в волейбол

**Теория** Показ упражнений с мячом. Инструктаж правильного выполнения упражнений.

**Практика** Выполнение упражнений с мячом:

- передача мяча сверху и снизу
- передача мяча левой, правой рукой
- нападающие удары
- передача мяча партнеру

### 5. Тактика игры в волейбол

**Теория** Рассказ и показ упражнений и игровых комбинаций.

**Практика** Выполнение следующие упражнения для полевых игроков:

- обучение умению играть в защите и нападении
- обучение умению бороться за мяч
- обучение умению своевременно передать мяч партнеру.

## **6. Судейство**

**Теория:** Изучение основных жестов судьи главного судьи  
Изучение жестов помощников судьи

**Практика:** Помощь в судействе

## **7. Итоговое занятие.**

**Практика:** проведение товарищеской встречи

### Оценочные и методические материалы:

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

<b>Система контроля результативности обучения</b>			
<b>Периодичность контроля</b>			<b>Форма и средства контроля</b>
<b>Выявление результатов</b>	<i>Начальная диагностика</i>	Начало учебного года (Сентябрь-ноябрь)	Наблюдение.
	<i>Промежуточная</i>	Середина учебного года (Декабрь-февраль)	Тестирование
	<i>Итоговая</i>	Конец учебного года (Март-май)	Соревнование
<b>Фиксация результатов обучения</b>	<i>Начальная диагностика</i>	Начало учебного года (Сентябрь-ноябрь)	Аналитическая справка по результатам входного мониторинга уровня освоения программы
	<i>Промежуточная</i>	Середина учебного года (Декабрь-февраль)	Сборник решенных кейсовых задач
	<i>Итоговая</i>	Конец учебного года (Март-май)	Грамоты, протоколы сдачи нормативов
<b>Предъявление результатов обучения</b>	<b>Уровень мероприятия</b>	<b>Приблизительная дата мероприятия</b>	<b>Формат предъявления результатов в обучение</b>
<i>Начальная диагностика</i>	Школьный	Октябрь-ноябрь	Отчет
<i>Промежуточная</i>	Школьные	Декабрь-февраль	Товарищеская встреча
<i>Итоговая</i>	Школьные	Март-май	Открытое занятие

### Список литературы для учащихся:

1. Всероссийский волейбольный портал <http://volley4all.net>,
2. <https://www.youtube.com/channel/UC6SgzJXO3Pr783AtxYkXzow>
3. Волейбол: теория и методика тренировки; Беляев А. В., Булыкина Л. В. ТВТ Дивизион – «Москва», 2011.
4. Волейбол без компромиссов. 1 часть: [Брошюра].— Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001.
5. «Подготовка юных волейболистов» Железняк Ю. Д., Клещёв Ю. Н., Чехов О. С.
6. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Кожухов Н. Н., Рыжкова Л. А., Горелова В. В. «Владос» 2008
7. Гигиена физического воспитания и спорта Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А.

Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.

8. Праздник. Который всегда со мной Россошик Л. «Спорт» 2017
9. <https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo>
10. А.В. Беляев Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
11. А.С. Эдельман Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. -
12. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017.
13. В.А. Кунянский Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. - М.: СпортАкадемПресс, 2017.
14. Волейбол. - М.: АСТ, 2016.
15. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018.
16. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2018.
17. Game Over. Волейбол продолжается Екатерина Гамова 2017
18. <https://www.youtube.com/channel/UCWgtDIc00V86agRCP96pkew/videos>
19. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16068598042607558879&from=tabbar&parent-reqid=1629372224182483-1742408775711322312-vla1-1515-vla-17-balancer-prod-8080-BAL-1945&text=мультифильмы+про+волейбол+для+детей>
20. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник. Коллектив авторов, 2013

#### Список литературы для педагогов:

1. <https://volley.ru/documents/497/p1/3590/>
2. <https://volley.ru/documents/497/p1/2701/>
3. <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/996/Каратаева%20Волейбол.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва – 2014
5. Методический сборник №17. Процесс спортивной подготовки игроков. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Москва - 2014.
6. Волейбол: теория и методика тренировки Беляев А. В., Булыкина Л. В.; ТВТ Дивизион - Москва, 2011.
7. Волейбол в школе. Пособие для учителя В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.. М., «Просвещение», 1976 г., 111с.
8. Волейбол учебно-методическое пособие Астахова М.В. Стрельчанко В.Ф. , Крахмалев Д.П,
9. Правила игры [http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball\\_Rules\\_2017-2020-RU-v01.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf)
10. Волейбол". Сборник под редакцией Ю.Н.Клещёва - М.: Физкультура и спорт, 1983, Спортивные игры. (под ред. Г. Н.Николаева)
11. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2018г.
12. О судьях и судействе Кунянский В. А. Волейбол.; «СпортАкадемПресс» - Москва, 2013
13. «Основы волейбола» О.Чехов Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
14. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014.
15. «Психология спорта» Е.П. Ильин, «Питер» 2008

16. «Волейбол в школе: пособие для учителя», Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский — М.: Просвещение, 1989.- 128 с
17. [http://www.cnopm.ru/other/volleyball/1985/june/volleyball\\_lessons\\_from\\_sumii\\_oinuma\\_art\\_pass](http://www.cnopm.ru/other/volleyball/1985/june/volleyball_lessons_from_sumii_oinuma_art_pass)
18. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Кожухов Н. Н., Рыжкова Л. А., Горелова В. В. Владос 2008
19. Гигиена физического воспитания и спорта Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.
20. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, (Гришина Ю.И.,) 2014
21. Волейбол: теория и методика тренировки Беляев А. В., Булыкина Л.В. «Физкультура и спорт» 2007
22. <https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo>
23. <https://www.youtube.com/watch?v=A5bOpJACDd4>
24. <https://www.youtube.com/watch?v=KUiRIOW-Mo0>
25. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов Рыцаев В. В. «Физкультура и спорт» 2009
26. Волейбол Клещев Ю. «Физкультура и спорт» 2005
27. Автор: Губа Владимир Петрович, Пустошило Павел Викторович, Булыкина Лариса Владимировна Издательство: Спорт, 2019 г.
28. Функциональная подготовленность волейболистов. Диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизаптации Книга, Ф. А. Иорданская 2016
29. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол Книга, Сборник 2016
30. А.В. Беляев Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
31. А.С. Эдельман Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. -
32. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017.
33. В.А. Кунянский Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. - М.: СпортАкадемПресс, 2017.
34. В.А. Кунянский Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2018.
35. В.А. Кунянский Волейбол. Профессиональная подготовка судей / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2016.
36. Волейбол. - М.: АСТ, 2016.
37. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018.
38. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2018.