

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2» городского округа Судак

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом  
совете школы.  
Протокол № 15  
от 28.08.2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по ВР Васильева О.А.  
28. 08. 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
МБОУ «СОШ № 2»  
городского округа Судак  
Приказ № 273  
от 28. 08. 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Направленность:** *физкультурно-спортивная.*

**Срок реализации программы:** *1 год.*

**Вид программы:** *модифицированная.*

**Уровень:** *базовый.*

**Возраст обучающихся в кружке:** *13-17 лет.*

**Составитель программы:** *Дюбин Иван Николаевич, учитель физической культуры.*

**Руководитель кружка:** *Дюбин Иван Николаевич.*

**Всего:** *102 часа в год: 2 группы по 3 часа в неделю.*

**Учебных недель:** *34.*

**Количество часов в неделю:** *3.*

**Групп:** *2.*

**г. Судак, 2024 г.**

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана на основе следующих **нормативных** документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996 р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Указ президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-

среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»);

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Устав МБОУ «СОШ № 2» городского округа Судак (в действующей редакции);

- Основная программа дополнительного образования МБОУ «СОШ № 2» городского округа Судак на 2024/2025 учебный год (приказ № 273 от 28.08.2024г.).

– Положение о рабочей программе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (в действующей редакции);

другие Федеральные законы и нормативно-правовые акты Российской Федерации и Республики Крым, муниципальные правовые акты городского округа Судак в сфере дополнительного образования.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия волейболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают волейбол эффективным средством активного отдыха.

Кроме того, коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, но вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовую и трудовую дисциплину, соблюдать правила безопасности, что способствует воспитанию волевых черт характера:

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Кроме этого, от играющих в волейбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

**Новизна программы:** участие в национальном проекте «Успех каждого ребенка».

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Педагогическая целесообразность:**

Программа содержит основные разделы:

- ✓ Теоретическая подготовка;
- ✓ Общая физическая подготовка;
- ✓ Специальная физическая подготовка;
- ✓ Техническая подготовка;
- ✓ Тактическая подготовка;
- ✓ Соревновательная подготовка.

Занятия раздела «Теоретическая подготовка» дают начальные основы знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, об истории физической культуры и спорта, об истории развития футбола в стране и за рубежом, об основах спортивной тренировки, о правилах игры в футбол, об организации и проведении соревнований.

Занятия раздела «Общая физическая подготовка» обеспечивают всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляют здоровье, развивают основные физические качества обучающихся.

Выполняя упражнения раздела «Специальная физическая подготовка», обучающиеся овладевают множеством простых технических приёмов и осваивают широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения разделов «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» направлены на формирование и развитие важных для футбольной игры двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики футбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

«Соревновательная подготовка» необходима для отработки всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, для определения игрового амплуа и развития соответствующих индивидуальных качеств и навыков, для приобретения соревновательного опыта.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия - тренировки, соревнования.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Учебно-тренировочные занятия проходят по схеме:

1. Подготовительная часть - разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.
2. Основная часть - выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и тактическим действиям соперника. Проводится прием контрольных упражнений.
3. Заключительная часть - упражнения на расслабление мышц, подведение итогов.

**Адресат программы:** обучающиеся 13-17 лет.

**Объем и срок освоения программы:** 2 группы по 3 часа в неделю. Длительность одного занятия: 45-60 минут. Итого в год на одну группу: 102 часа. Всего выделено для реализации программы (на 2 группы): 6 часов в неделю – 204 часа.

**Уровень программы:** базовый.

**Форма обучения:** очная; групповая.

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия проводятся в осеннее и весеннее время на спортивном стадионе; в зимнее – в школьном спортивном зале. Наполняемость одной группы: 30 человек. Общий набор: 60 человек.

В группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься волейболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

**Режим занятий:**

Название кружка	День недели	Время занятия	Преподаватель
волейбол	Среда	16.00-17.00	Дюбин И.Н.
	Четверг	17.00-17.55	Дюбин И.Н.
	Четверг	18.00-19.00	Дюбин И.Н.
	Среда	17.30-18.30	Дюбин И.Н.
	Пятница	17.00-17.55	Дюбин И.Н.
	Пятница	18.00-19.00	Дюбин И.Н.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель:** сформировать умения и навыки игры в волейбол.

**Задачи:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,
- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и

- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

#### **Механизм реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителем кружка совместно с занимающимися.

#### **Реализация данной программы предполагает:**

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

### **1.3. Воспитательный потенциал программы:**

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;
2. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участвовать в спартакиаде школы по волейболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу;
4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;

6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт

#### 1.4. Содержание программы.

**Теория.** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

##### **Техническая подготовка.**

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху* двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

##### **Тактическая подготовка.**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

##### **Общеспортивная подготовка (на каждом занятии.)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

##### **Соревнования.**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

##### **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общеспортивной подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.



### ***Контрольные испытания. Общефизическая подготовка.***

Бег 30 м бх5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

#### ***Техническая подготовка.***

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подачи.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

#### ***Тактическая подготовка.***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

### **Методическое обеспечение программы:**

#### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2-2.5 часа в день ( два дня в неделю ).

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

#### **1. в целом;**

#### **2. по частям;**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2"  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК, Шишкина Наталья Викторовна, Директор

02.09.24 13:33 (MSK)

Сертификат 00BDEAF6A79C62155BFA0CE078ED8B8EE6

Генератор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

***Контрольные упражнения по специальной подготовке.***

№ п/п	Содержание требований ( виды испытаний)	Кол-во раз
1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	8
2	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу (количество серий)	10
3	Верхняя передача мяча из зоны 3(2) в зону 4	8
4	Подача верхняя прямая в пределах площадки	8
5	Приём мяча с подачи и передача в зону 3	8
6	Нападающий удар по мячу в держателе	7
7	Передача из зоны 3 в зону 2 ( стоя спиной по направлению)	7
8	Подача на точность	8
9	Нападающий удар из зоны 4 в зоны 5,6 и 1	7
10	Блокирование вдвоём нападающего удара Из зоны 4 (2)	7

### 1.5. Планируемые результаты.

#### **Личностные результаты:**

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;

2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

*Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.* Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.* Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

*Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий*

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### Метапредметные результаты:

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

*Учащиеся научатся:*

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя Понимать цель выполняемых действий Различать подвижные и спортивные игры

*Учащиеся получают возможность научиться:*

Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

### Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической

*Иметь представление об истории развития волейбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.*

## 2.1. Календарный учебный график.

### Сроки начала и окончания учебного года:

- начало 2024/2025 учебного года - **02 сентября 2024 года;**
- окончание 2024/2025 учебного года - **26 мая 2025 года.**

### Продолжительность учебного года, четвертей:

УЧЕБНЫЕ ПЕРИОДЫ	НАЧАЛО ЧЕТВЕРТИ	ОКОНЧАНИЕ ЧЕТВЕРТИ
<b>1-11 КЛАССЫ</b>		
<b>1 четверть</b>	02.09.2024 года	25.10.2024 года
<b>2 четверть</b>	05.11.2024 года	28.12.2024 года
<b>3 четверть</b>	13.01.2025 года	28.03.2025 года
<b>4 четверть</b>	07.04.2025 года	26.05.2025 года

### Сроки и продолжительность каникул:

Продолжительность каникул в течение учебного года составляет 30 календарных дней.

Каникулы для обучающихся 1 - 11 классов:

КАНИКУЛЫ:	ПЕРИОДЫ:
<b>осенние</b>	26.10.2024 г. - 04.11.2024 г.
<b>зимние</b>	29.12.2024 г. - 12.01.2025 г.
<b>весенние</b>	29.03.2025 г. - 06.04.2025 г.

**Дополнительные каникулы для первоклассников: 15.02.2025г.- 24.02.2025г.**

### Режим работы образовательного учреждения на 2024/2025 учебный год:

- обучающиеся 1-5, 7-11 классов занимаются в первую учебную смену;
- обучающиеся 6 классов занимаются во вторую учебную смену;
- продолжительность учебной недели - 5 дней;
- начало занятий - 8.00 часов.

## 2.2. Условия реализации программы.

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение.

#### Спортивной секции «Волейбол»

Сетка волейбольная со стойками – 2 шт

Мяч волейбольный – 20 шт

Манишка (2 цвета по 14 штук) – 28 шт

Свисток – 3 шт

Секундомер – 2 шт

Фишки (конусы) – 25 шт

Корзина для мячей – 1 шт

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 5 шт

Скамейка гимнастическая (2 м) – 2 шт

Гантели массивные (1 кг) – 20 шт

Скакалка (2,6 м) – 1 шт

Утяжелитель для ног – 6 шт

Утяжелитель для рук – 6 шт

Сетка для переноски мячей - 2 шт

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2"  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК**, Шишкина Наталья Викторовна, Директор

02.09.24 13:33 (MSK)

Сертификат 00BDEAF6A79C62155BFA0CE078ED8B8EE6

### 2.2.2. Информационное обеспечение.

Официальный сайт МБОУ «СОШ № 2» городского округа Судак.

Госпаблик: сообщество в ВКонтакте.

### 2.2.3. Кадровое обеспечение.

Руководитель спортивной секции «Волейбол» Дюбин Иван Николаевич, учитель физической культуры.

#### Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце каждого года обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов.

#### Учебный план.

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	
2	Специальная подготовка техническая	
3	Специальная подготовка тактическая	
4	ОФП	
5	Соревнования	
6	Контрольные испытания	

#### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата по плану	Фактическая дата
1	Инструктаж по ТБ во время занятий секции	1		
2	Теория волейбола. Занятия по ОФП	1		
3	Входящее тестирование по физподготовке	1		
4	Занятия по ОФП на свежем воздухе	1		
5	ОФП. Упражнения на скорость, ловкость	1		
6	Специальные занятия с отягощениями	1		
7	Сдача нормативов по ОФП на свежем воздухе	1		
8	Передача мяча сверху двумя руками	1		
9	Обучение расстановке игроков на площадке. Передача мяча сверху	1		
10	Занятия по тактике волейбола	1		
11	Передача мяча и прием мяча сверху	1		
12	Чередование передачи мяча сверху и снизу	1		
13	Тактика волейбола	1		
14	Работа у стенки ( передача сверху и снизу )	1		
15	Техника приема мяча снизу и сверху, разбивка по элементам	1		
16	Двухсторонняя игра	1		
17	Приемы постановки блока по номерам с	1		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2"  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК, Шишкина Наталья Викторовна, Директор

02.09.24 13:33 (MSK)

Сертификат 00BDEAF6A79C62155BFA0CE078ED8B8EE6

18	Нападение с высокой передачи по номерам линии нападения	1		
19	Работа над имитацией нападения ( работа с теннисными мячами )	1		
20	Парная игра через сетку с дополнительным касанием	1		
21	Игра в тройках на полплощадки в три касания	1		
22	Двухсторонняя игра	1		
23	Занятия по ОФП на развитие прыгучести	1		
24	Техника подачи снизу (прямая и боковая подачи). Подача сверху	1		
25	Двухсторонняя игра.	1		
26	Работа над техникой у стенки и в парах	1		
27	Нападающий удар из зоны 3 и 6 номеров	1		
28	Игра с женской командой города	1		
29	Работа над техникой в парах и отработка нападающего удара из 4 номера	1		
30	Постановка нападения из зон №2 и №4 и техника приема	1		
31	Отработка технических приемов парах и тройках	1		
32	Прием и правило «доводки» пасующему в №2 и №3	1		
33	Отработка верхней подачи по номерам и прием подачи.	1		
34	Двухсторонняя игра.	1		
35	Занятие по тактике игры и по теории волейбола.	1		
36	Прием подачи и «доводка» пасующему, выходящему из номеров №2 и №4	1		
37	Двухсторонняя игра с одним пасующим.	1		
38	Работа над техникой нижней и верхней подач с доводкой.	1		
39	Тактика игры при двух пасующих.	1		
40	Товарищеская игра с женской сборной города. Разбор игры.	1		
41	Занятие по физподготовке. Постановка блока по номерам.	1		
42	Тактика игры. Смена расстановки во время игры.	1		
43	Игра со сборной женской города	1		
44	Отработка технических приемов у стенки и в парах	1		
45	Работа над техникой в парах. Прием нападающего удара	1		
46	Двухсторонняя игра. Подведение итогов за семестр.	1		
47	Техника безопасности во время занятий в секции. Техника верхней передачи.	1		
48	Занятие по ОФП.	1		
49	Отработка расстановки с одним и двумя пасующими.	1		
50	Перемещение игроков на передней линии со сменной позицией и постановкой блока.	1		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

51	Прием подачи и доводка в №3.	1		
52	Прием подачи и доводка «связке» в разных расстановках.	1		
53	Игра в парах через сетку. Обучение игре на подстраховке.	1		
54	Двухсторонняя игра.	1		
55	Игра в тройках только в 3 касания без нападения.	1		
56	Нападение с высокой передачи из №2 и №4	1		
57	Обучение подачи по номерам. 2-хсторонняя игра.	1		
58	Верхняя укороченная подача. Нападение из №3.	1		
59	Нападение из зон №2 и №4 с коротких передач.	1		
60	Двухсторонняя игра.	1		
61	Тактика игры. Разбор различных комбинаций.	1		
62	Прием подачи соперника.	1		
63	Двухсторонняя игра.	1		
64	Техника передачи мяча и работа у стенки.	1		
65	Обманный нападающий удар по №1 и по №4 из зоны №4.	1		
66	Обучение передачи через себя за голову сверху.	1		
67	Обучение передачи мяча за голову сверху и снизу.	1		
68	Прием мяча на задней линии.	1		
69	Прием укороченной подачи.	1		
70	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1		
71	Двухсторонняя игра.	1		
72	Игра через сетку в тройках с нападающим ударом	1		
73	Первенство по волейболу среди сборных школ города	1		
74	Разбор проведенных игр. Двухсторонняя игра	1		
75	Нападение с высоких передач из №2, №4, №6	1		
76	Нападение из №3 с укороченной передачи	1		
77	Двухсторонняя игра	1		
78	Нижняя прямая и боковая подачи	1		
79	Подача мяча в стенку. Верхняя подача	1		
80	Товарищеская игра с командой школы-гимназии №1	1		
81	Разбор игр. Занятия по ОФП	1		
82	Занятие по теории и тактике волейбола			
83	Товарищеская игра с командой Грушевской школы	1		
84	Разбор игры. Прямой нападающий удар из №2,3,4	1		
85	Отработка нападения со второй линии	1		
86	Участие в городском турнире в честь освобождения города Судака от фашистских захватчиков	1		
87	Двухсторонняя игра 4x4 и 5x5	1		
88	Занятие по ОФП на прыгучесть	1		
89	Товарищеская игра с командой ветеранов в честь Дня Победы	1	Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"	

91	Тестирование по ОФП	1		
92	Занятие по технике на свежем воздухе	1		
93	Игры в тройках на выбывание на свежем воздухе	1		
94	Игры в тройках на свежем воздухе	1		
95	Игры в тройках на свежем воздухе	1		
96	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1		
97	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1		
98	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1		
99	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1		
100	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1		
101	Выходное тестирование	1		
102	Выходное тестирование	1		

### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата по плану	Факт. дата
1	Инструктаж по ТБ во время занятий секции	1		
2	Теория волейбола. Занятия по ОФП	1		
3	Входящее тестирование по физподготовке	1		
4	Занятия по ОФП на свежем воздухе	1		
5	ОФП. Упражнения на скорость, ловкость	1		
6	Специальные занятия с отягощениями	1		
7	Сдача нормативов по ОФП на свежем воздухе	1		
8	Передача мяча сверху двумя руками	1		
9	Обучение расстановке игроков на площадке. Передача мяча сверху	1		
10	Занятия по тактике волейбола	1		
11	Передача мяча и прием мяча сверху	1		
12	Чередование передачи мяча сверху и снизу	1		
13	Тактика волейбола	1		
14	Работа у стенки ( передача сверху и снизу )	1		
15	Техника приема мяча снизу и сверху, разбивка по элементам	1		
16	Двухсторонняя игра	1		
17	Приемы постановки блока по номерам с перемещениями	1		
18	Нападение с высокой передачи по номерам линии нападения	1		
19	Работа над имитацией нападения ( работа с теннисными мячами )	1		
20	Парная игра через сетку с дополнительным касанием	1		
21	Игра в тройках на полплощадки в три касания	1		
22	Двухсторонняя игра	1		
23	Занятия по ОФП на развитие прыгучести	1		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПОДПИСАНО (прямая и боковая подпись) УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2"

ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК, Шишкина Наталья Викторовна, Директор

Сертификат 00BDEAF6A79C62155BFA0CE078ED8B8EE6



	Подача сверху			
25	Двухсторонняя игра.	1		
26	Работа над техникой у стенки и в парах	1		
27	Нападающий удар из зоны 3 и 6 номеров	1		
28	Игра с женской командой города	1		
29	Работа над техникой в парах и отработка нападающего удара из 4 номера	1		
30	Постановка нападения из зон №2 и №4 и техника приема	1		
31	Отработка технических приемов парах и тройках	1		
32	Прием и правило «доводки» пасующему в №2 и №3	1		
33	Отработка верхней подачи по номерам и прием подачи.	1		
34	Двухсторонняя игра.	1		
35	Занятие по тактике игры и по теории волейбола.	1		
36	Прием подачи и «доводка» пасующему, выходящему из номеров №2 и №4	1		
37	Двухсторонняя игра с одним пасующим.	1		
38	Работа над техникой нижней и верхней подач с доводкой.	1		
39	Тактика игры при двух пасующих.	1		
40	Товарищеская игра с женской сборной города. Разбор игры.	1		
41	Занятие по физподготовке. Постановка блока по номерам.	1		
42	Тактика игры. Смена расстановки во время игры.	1		
43	Игра со сборной женской города	1		
44	Отработка технических приемов у стенки и в парах	1		
45	Работа над техникой в парах. Прием нападающего удара	1		
46	Двухсторонняя игра. Подведение итогов за семестр.	1		
47	Техника безопасности во время занятий в секции. Техника верхней передачи.	1		
48	Занятие по ОФП.	1		
49	Отработка расстановки с одним и двумя пасующими.	1		
50	Перемещение игроков на передней линии со сменой позиции и постановкой блока.	1		
51	Прием подачи и доводка в №3.	1		
52	Прием подачи и доводка «связке» в разных расстановках.	1		
53	Игра в парах через сетку. Обучение игре на подстраховке.	1		
54	Двухсторонняя игра.	1		
55	Игра в тройках только в 3 касания без нападения.	1		
56	Нападение с высокой передачи из №2 и №4	1		
57	Обучение подачи по номерам. 2-хсторонняя игра.	1	Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"	
58	Верхняя подача. Нападение из №3.	1		
59	Нападение из зон №2 и №4 с коротких передач.	1		

60	Двухсторонняя игра.	1		
61	Тактика игры. Разбор различных комбинаций.	1		
62	Прием подачи соперника.	1		
63	Двухсторонняя игра.	1		
64	Техника передачи мяча и работа у стенки.	1		
65	Обманный нападающий удар по №1 и по №4 из зоны №4.	1		
66	Обучение передачи через себя за голову сверху.	1		
67	Обучение передачи мяча за голову сверху и снизу.	1		
68	Прием мяча на задней линии.	1		
69	Прием укороченной подачи.	1		
70	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1		
71	Двухсторонняя игра.	1		
72	Игра через сетку в тройках с нападающим ударом	1		
73	Первенство по волейболу среди сборных школ города	1		
74	Разбор проведенных игр. Двухсторонняя игра	1		
75	Нападение с высоких передач из №2, №4, №6	1		
76	Нападение из №3 с укороченной передачи	1		
77	Двухсторонняя игра	1		
78	Нижняя прямая и боковая подачи	1		
79	Подача мяча в стенку. Верхняя подача	1		
80	Товарищеская игра с командой школы-гимназии №1	1		
81	Разбор игр. Занятия по ОФП	1		
82	Занятие по теории и тактике волейбола			
83	Товарищеская игра с командой Грушевской школы	1		
84	Разбор игры. Прямой нападающий удар из №2,3,4	1		
85	Отработка нападения со второй линии	1		
86	Участие в городском турнире в честь освобождения города Судака от фашистских захватчиков	1		
87	Двухсторонняя игра 4x4 и 5x5	1		
88	Занятие по ОФП на прыгучесть	1		
89	Товарищеская игра с командой ветеранов в честь Дня Победы	1		
90	Разбор игры. Отработка технических приемов	1		
91	Тестирование по ОФП	1		
92	Занятие по технике на свежем воздухе	1		
93	Игры в тройках на выбывание на свежем воздухе	1		
94	Игры в тройках на свежем воздухе	1		
95	Игры в тройках на свежем воздухе	1		
96	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1		
97	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1		
98	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1		
99	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1		
100	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1		
101	Выходное тестирование	1		Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
102	Выходное тестирование	1		