

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области Школа-интернат № 2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Жигулевск"**

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
Протокол № 10 от «03» июля 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором ГБОУ школы-интерната  
№ 2 г.о. Жигулевск  
\_\_\_\_\_ /Будинец А.Р./

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

г. Жигулёвск

2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	8
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>	10
Учебно-тематический план 1-го раздела	10
Содержание 1-го раздела программы	10
<i>Раздел «Волейбол»</i>	11
Учебно-тематический план 2-го раздела	11
Содержание 2-го раздела программы	11
<i>Раздел «Пляжный волейбол»</i>	14
Учебно-тематический план 3-го раздела	14
Содержание 3-го раздела программы	14
Обеспечение программы	17
Список литературы	19
Приложение «Календарно-тематический план»	20

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа включает в себя 3 тематических раздела и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития. Программа позволит обучающимся овладеть базовыми знаниями по профилю «Волейбол».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» – физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы**

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий по волейболу, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Особенность системы дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. Программа разработана с учётом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

1. Конвенцией ООН о правах ребёнка;
2. Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ;
3. ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
4. КОНЦЕПЦИЕЙ РАЗВИТИЯ ДОД (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4.09.14 г. №1726-р)
5. Постановлением Гл. гос. сан. врача РФ от 4.06.2014 г. №41 «ОБ УТВЕРЖДЕНИЯ САНПИН 2.4.4.3172-14»
6. Приказом Минпросвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»
7. Приказом МОиН СО от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил ПФДОД в Самарской области на основе сертификата ПФДОД, обучающихся по ДОП».

**При разработке ПМО использованы методические рекомендации:**

1. Методические рекомендации по проектированию ДОП, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242;
2. Методические рекомендации по разработке ДОП (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области 03.09.2015 №МО 16-09-01/826-ТУ);
3. «Методические рекомендации по реализации адаптированных ДОП, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей–инвалидов, с учетом их образовательных потребностей» Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК – 641;
4. Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных ДООП, включенных в систему ПФДО.

### **Новизна программы**

Данная программа разработана на основе анализа существующих программ по обучению волейболу и является модифицированной в области отбора тем и порядка их изучения, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

### **Отличительная особенность**

Структура и содержание Программы, формы и методы её реализации имеют ряд особенностей:

- программа направлена на создание условий для гармоничного развития личности ребёнка;
- игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия;
- формы и методы обучения, используемые при реализации Программы полностью соответствуют возрастным и психологическим особенностям детей;
- в процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества;
- соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают волейбол эффективным средством активного отдыха;
- благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся волейболом

быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые;

- программа способствует формированию социальных и коммуникативных навыков, расширяет возможности общения. Программа учитывает психологические и возрастные особенности детей указанной возрастной категории, в т. ч. детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и детей-инвалидов; предполагает вариативность объяснения учебного материала и практических заданий.

**Цель программы:** удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средствами вида спорта «волейбол».

**Задачи:**

*Образовательные:*

- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

*Коррекционно-развивающие:*

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

*Воспитательные:*

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 9 - 18 лет при наличии медицинской справки.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем – 136 часов.

**Формы организации деятельности:** парная, групповая.

**Режим занятий:** два занятия в неделю, 1,5 часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.

**Наполняемость учебных групп:** 10-16 человек.

## Особенности организации образовательной деятельности

Программа может реализовываться в разновозрастных группах через систему учебного материала и контрольных заданий четырех уровней сложности (минимальный, базовый, повышенный).

Программа предусматривает возможность выбора обучающимися содержания образования, режима и темпа обучения с учетом их потребностей, и возможностей через построение индивидуального образовательного маршрута или разработку индивидуального учебного плана.

При реализации программы соблюдается организационная система проведения инструктажей по технике безопасности и охране труда.

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке (на открытом воздухе).

## Планируемые результаты

Образовательный потенциал программы позволит сформировать у обучающихся следующие компетенции:

### Личностные:

Обучающийся получит возможность для формирования:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

### Метапредметные:

#### Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

#### Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

*Обучающийся должен знать:*

- историю волейбола;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии волейболом и правила его предупреждения;

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- судить соревнования по волейболу.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- владения техникой точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановки блока, различных видов приема и передачи мяча;
- применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите.

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Общая физическая подготовка»	70	6	64
2	«Волейбол»	34	6	28
3	«Пляжный волейбол»	32	6	26
<b>Итого:</b>		<b>136</b>	<b>18</b>	<b>118</b>

### Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: определение понятия «Контроль физического состояния», факторы при контроле физического состояния, определение «уровня физического состояния», выполнение отдельных практических заданий, тестирование, выполнение контрольных прикидок, участие в конкурсах. По завершению учебного плана каждого раздела оценивание уровня физического состояния посредством выполнения тестирования, выполнения контрольных прикидок по отдельным силовым движениям в пауэрлифтинге. Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется

три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х разделов.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль, середине года (январь) проводится текущий контроль, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- сдача норм ГТО.

### **Уровни освоения программы**

*Минимальный* – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

*Базовый* – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания с помощью страхующего; удовлетворительно владеет техникой выполнения упражнений, есть изъяны и слабые стороны отдельных мышечных групп.

*Повышенный* – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает в техническом выполнении классических и отдельных силовых упражнениях самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества (растяжка задней поверхности бедра перед становой тягой), свободно владеет техникой выполнения классических упражнений по соревновательным правилам, умеет пользоваться экипировкой контрольных прикидок.

## Раздел «Общая физическая подготовка»

### Учебно-тематический план раздела «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Техника безопасности. Современные подвижные игры.	32	2	30	Беседа. Пед. наблюдение. Выполнение упражнений
2	Спортивные игры.	32	2	30	Выполнение упражнений
3	Подведение итогов. Эстафеты.	6	2	4	Выполнение упражнений
<b>Итого:</b>		<b>70</b>	<b>6</b>	<b>64</b>	

#### Содержание 1-го раздела программы «Общая физическая подготовка»

1. Введение, правила техники безопасности. Современные подвижные игры.

*Теория:* Знакомство с обучающимися. Правила техники безопасности. Особенности современных подвижных игр.

*Практика:* Игры: «Лапта», «Заложник мяча», «Мяч по кругу», «Одиннадцать», «Выбивной», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний».

2. Спортивные игры.

*Теория:* Правила игры в пионербол. Правила игры в баскетбол. Правила игры в футбол.

*Практика:* Игра в пионербол. Игра в баскетбол. Игра в футбол.

3. Подведение итогов. Эстафеты.

*Теория:* Подведение итогов. Контроль умений и навыков.

*Практика:* Эстафеты с предметами. Эстафеты без предметов. Спортивный праздник.

## Раздел «Волейбол»

### Учебно-тематический план раздела «Волейбол»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Техника безопасности. Техническая подготовка	12	2	10	Пед. наблюдение.
2	Тактическая подготовка	14	2	12	Пед. наблюдение.
3	Подведение итогов. Соревнования (товарищеские)	8	2	6	Пед. наблюдение.

игры)				
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	

## Содержание 2-го раздела программы «Волейбол»

*Теория:* Ведение, правила техники безопасности. Возникновение, развитие и распространение игры. Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом. Развитие волейбола в России.

### **Техническая и тактическая подготовка**

#### Техника нападения. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

#### Действия с мячом.

*Передача мяча:* сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны

Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

#### Техника защиты. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

#### Действия с мячом.

*Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

#### Тактика нападения.

*Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

#### Тактика защиты.

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

*Групповые действия.* Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Командные действия:* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4. после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Участие в фестивалях, соревнованиях

Теория: Подведение итогов, контроль умений и навыков.

Практика: участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня по волейболу для начинающих спортсменов.

## Раздел «Пляжный волейбол»

### Учебно-тематический план раздела «Пляжный волейбол»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Техника безопасности. Техническая подготовка	12	2	10	Пед. наблюдение.
2	Тактическая подготовка	12	2	10	Пед. наблюдение.
3	Подведение итогов. Соревнования (товарищеские игры)	8	2	6	Пед. наблюдение.
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	

### Содержание 3-го раздела программы «Пляжный волейбол»

*Теория:* Введение, правила техники безопасности. Возникновение, развитие и распространение игры. Краткий обзор развития пляжного волейбола в России и за рубежом.

Техническая и тактическая подготовка

Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут.

*Техника нападения. Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

*Передача мяча:* сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом.

*Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения.

*Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

#### Тактика защиты.

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

*Групповые действия.* Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Групповые действия:* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4. после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Участие в фестивалях, соревнованиях Теория: Подведение итогов, контроль умений и навыков.

*Практика:* участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня.

## **Обеспечение программы**

### **Методы обучения и воспитания:**

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого. Методы обучения по данной программе разнообразны.

Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

### **Формы организации учебного занятия:**

– *комбинированное* (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений, необходимых при изготовлении продуктов творческого труда);

– *теоретическое* (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);

– *контрольное* (проводится в целях контроля и проверки знаний, умений и навыков учащегося через самостоятельную и контрольную работу, индивидуальное собеседование, зачет, анализ полученных результатов. Контрольные занятия проводятся, как правило, в рамках аттестации учащихся (по пройденной теме, в начале учебного года, по окончании первого полугодия и в конце учебного года);

– *практическое* (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при выполнении изделий и моделей, инструктаж при выполнении практических работ, использование всех видов практик.).

### **Педагогические технологии:**

Программа предполагает применение следующих технологий:

- технология развивающего обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- коллективно-творческая деятельность;
- здоровьесберегающая технология.

## Материально-техническое оснащение программы

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Спортивный зал/спортивная площадка	1
2	Волейбольная сетка	2
3	Мячи	16
4	Гимнастические маты	10
5	утяжелители	15
6	Барьеры	10
7	Конусы	30

## Список литературы

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с. 3. Волейбол. - М.: АСТ, 2016. - 243 с.
3. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2020. - 693 с.
4. Данилов, С. Мировой мужской волейбол / С. Данилов. - Москва: Машиностроение, 2020. - 254 с.
5. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
6. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.
8. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2019. - 813 с.
9. Мезенцева, Наталья Значение внимания в спортивной деятельности волейболистов / Наталья Мезенцева. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. - 136 с.
10. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Олимпия, Человек, 2019. - 499 с.
11. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. - М.: Олимпия, Человек, 2017. - 489 с.