

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 62 г. Челябинска»**

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ «СОШ № 62 г. Челябинска»
протокол № 1
от « 30 » 08 2022

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ № 62
г. Челябинска»
И.В. Власова
приказ № 1/69
от « 01 » 09 2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВОЛЕЙБОЛ»

срок реализации программы: 2 года
(возраст учащихся: 12-17 лет)

Автор-составитель:
Кондрашина Марианна Георгиевна
педагог дополнительного образования
МАОУ «СОШ №62 г. Челябинска»

Содержание

1.	Оглавление
2.	Пояснительная записка
2.1.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы
2.2.	Направленность программы
2.3.	Отличительные особенности программы
2.4.	Цель, задачи программы. Формы и методы, применяемые на занятиях
2.4.1.	Цель программы
2.4.2.	Задачи программы
2.4.3.	Формы, применяемые на занятиях
2.4.4.	Методы, применяемые на занятиях
2.5.	Основные характеристики программы
2.5.1.	Тип образовательной программы
2.5.2.	Объем программы (срок реализации программы)
2.5.3.	Режим занятий
2.5.4.	Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп
2.6.	Планируемые результаты
2.6.1.	Предметные, метапредметные и личностные результаты
2.6.2.	Общая характеристика форм аттестации, этапов контроля, форм, способов контроля
3.	Учебный план и содержание программы
3.2.1.	Учебно-тематический план
3.2.2.	Содержание программы
3.2.3.	Планируемые результаты обучения
4.	Комплекс организационно-педагогических условий
4.1.	Оценочные и методические материалы
4.1.2.	Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)
4.1.3.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы
4.2.	Материально-техническое обеспечение программы
4.3.	Кадровое обеспечение
5.	Список литературы
6.	Приложения
6.1.	Календарный учебный график
6.2.	Календарно-тематические планы 1,2 года обучения

3. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02. 2023);
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №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» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №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»;
- Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022);
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Примерной программой воспитания;
- Уставом и другими локальными нормативными актами МАОУ «СОШ № 62 г. Челябинска».

2.1. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-

волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия волейболом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выполнении социального заказа родителей в занятости их детей во второй половине дня, в привитии детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг.

2.2. Направленность программы – физкультурно-спортивная

2.3. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является ее адаптация под календарь муниципальных и школьных мероприятий, в том числе по физкультурно-спортивному направлению.

Программой предусмотрено поэтапное изучение учебного материала и своевременная подготовка к участию в соревнованиях, защитах проектов, а также качественная подготовка и достижение высоких результатов в мероприятиях с рейтинговой системой оценивания учебных достижений. В программе реализуются принципы практической направленности, преемственности и непрерывности спортивного образования.

В данной программе делается упор на изучение новейших тактических действий и приемов, современных методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрять в тренировочный процесс психологическую подготовку.

2.4. Цель, задачи программы. Формы и методы, применяемые на занятиях

2.4.1. Цель программы – удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой волейбол.

2.4.2. Задачи программы

Обучающие:

- формировать у учащихся систему знаний и умений, составляющих основное теоретическое содержание спортивной игры и коммуникативной деятельности;
- обучать учащихся техническим и тактическим приемам игры в волейбол;
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать навыки постановки цели, планирования, и осуществления коммуникативной деятельности по её достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа;
- развивать навыки поиска и работы с информацией, трансформация практических проблем в познавательные цели и задачи, осуществления спортивной деятельности;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои поступки и обязательные поручения.

Воспитательные:

- мотивировать обучающихся к саморазвитию;
- учить отстаивать свою гражданскую позицию, национальные и общечеловеческие ценности;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручки;
- мотивировать обучающихся к участию в командной деятельности и осознанному участию в соревнованиях, публичных выступлениях и защите индивидуальных проектов.

2.4.3. Формы, применяемые на занятиях

Формы обучения – очная

Основная образовательная деятельность по программе может осуществляться следующим образом:

Групповая работа по учебно-тематическому плану: теоретические занятия, практические занятия (тренировки), мастер-классы, соревнования и т.д.

Совместная деятельность (совместная тренировка, возможно, с разновозрастными группами, с приглашением родителей);

2.4.4. Методы, применяемые на занятиях

Образовательная деятельность по программе основывается на деятельностном подходе. При этом используются технологии сотрудничества, проблемный метод и личностно-ориентированные технологии. Важную роль играют и технологии здоровьесбережения.

В процессе освоения программы «Волейбол», выполняя упражнения, знакомясь с основами тактического и теоретического разбора применяемых приемов, учащиеся раскрывают необходимость постоянной тренировки и умения выстраивать линию действия в соответствии с исполнительскими задачами.

Кроме того, развитие школьников в рамках программы «Волейбол» осуществляется с помощью трех групп методов: имитативных, коммуникативных и метода конструирования. Все три группы методов сочетаются, дополняют одна другую и в совокупности создают базу для системы развития спортивной подготовки учащихся, которая тесно связана с социальной деятельностью учащихся.

Имитативные методы по-другому можно назвать методами «по образцу». Коммуникативные методы опираются на теорию спортивной деятельности. Это — создание игровых ситуаций ситуаций; спортивные игры, организованные наблюдения. Метод конструирования текста располагает большим набором приемов и типов упражнений: работа со спортивными снарядами; работа с понятиями, моделирование структуры игры, редактирование игры; составление проекта и пр.

2.5. Основные характеристики программы

2.5.1. Тип образовательной программы - модифицированная. В основе программы положена программа «Волейбол» Железняк Ю.Д. для ДЮСШОР, а также концепция и программа (содержание), методы и приемы преподавания предмета «Физическая культура». Материал курса «Физическая культура» модифицирован, отобран под условия объединения дополнительного образования школьников 12-17 лет.

2.5.2. Объем программы (срок реализации программы)

Программа «Волейбол» рассчитана на 2 года обучения, всего 144 часа.

Распределение учебного времени по годам обучения

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (36 недель)
1 год обучения	1	1	2	72
2 год обучения	1	1	2	72
ИТОГО				144

2.5.3. Режим занятий: одно занятие в неделю по 2 часа.

2.5.4. Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп

Данная программа предназначена для учащихся 5-11 классов МАОУ «СОШ № 62 г. Челябинска» в возрасте 12-17 лет. В объединение дополнительного образования по программе «Волейбол» принимаются мальчики и девочки, допущенные врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется.

Оптимальное количество обучающихся по программе в одной учебной группе – 15 человек. Количество учащихся может быть как увеличено, так и уменьшено.

2.6. Планируемые результаты

2.6.1. Образовательные (предметные):

- сформирована система знаний о фактах истории развития волейбола, характеристика его роли и значения в жизнедеятельности человека;
- сформированы навыки технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- сформированы навыки применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- сформированы навыки соблюдения требований техники безопасности на занятиях волейболом;
- сформированы знания терминологий и правил игры в волейбол;
- сформированы навыки регулирования психического состояния во время тренировок и соревнований.

Метапредметные:

- развиты навыки постановки цели, планирования, и осуществления коммуникативной деятельности по её достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа;
- развиты навыки поиска и работы с информацией, трансформация практических проблем в познавательные цели и задачи;
- развиты навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои поступки и обязательные поручения.

Личностные:

- сформирована мотивация обучающихся к саморазвитию;
- сформирована своя гражданская позиция, готовность отстаивать свою гражданскую позицию, национальные и общечеловеческие ценности;
- сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современным уровням социальной практики, духовного многообразия мировой цивилизации;
- осознанное и качественное участие учащихся в командной деятельности и осознанному участию в конкурсах художественного слова, публичных ораторских выступлениях и защите индивидуальных проектов.

2.6.2. Общая характеристика форм аттестации, этапов контроля, форм, способов контроля

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» имеет механизм отслеживания получаемых результатов (оценивание), т.е. сопровождается входным, текущим контролем и промежуточной, итоговой аттестацией учащихся.

Входной контроль проводится на первых занятиях. Направлен на выявление базовых знаний, дает информацию об уровне подготовки учащихся.

Текущий контроль и промежуточная, итоговая аттестация являются частью системы оценки достижения планируемых результатов освоения программы (оценки качества образовательного процесса).

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в рамках образовательного процесса по разделам (темам) программы. Цель текущего контроля: определение успешности освоения учащимися программы и обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения планируемых результатов освоения программы. Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме анализа результатов зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

3. Учебный план

3.1. Учебный план

№ п/п	Год обучения	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	1-й год обучения	72	4	68
2	2-й год обучения	72	4	68
	Итого:	144	8	136

Элементы календарно-тематического плана при необходимости могут быть реализованы с использованием электронного обучения и дистанционных технологий (далее ДОТ) на платформах ресурсах, утвержденных приказом школы. При планировании учебной деятельности с использованием ДОТ вносятся корректировки в текущее календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы и оформляются приложением.

3.2. Учебно-тематический план

3.2.1. Учебно-тематический план 1и 2 годов обучения

№ п\п	Название раздела программы	1 год обучения			2 год обучения			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	Всего часов	Теория	Практика	
1	Теория	4	4	-	4	4	-	Анкетирование
2	Общая физическая подготовка	21	В процессе занятий	21	21	В процессе занятий	21	Тестирование Соревнования
3	Техника нападения	16	В процессе занятий	16	16	В процессе занятий	16	Тестирование Соревнования
4	Техника защиты	11	В процессе занятий	11	11	В процессе занятий	11	Тестирование Соревнования
5	Специальная физическая подготовка	12	В процессе занятий	12	12	В процессе занятий	12	Тестирование Соревнования
6	Интегральная подготовка	3	В процессе занятий	3	3	В процессе занятий	3	Тестирование Соревнования
7	Контрольные нормативы	4	В процессе занятий	4	4	В процессе занятий	4	Тестирование Соревнования
8	Судейская практика	1	В процессе занятий	1	1	В процессе занятий	1	Анализ ситуации
	ИТОГО:	72	4	68	72	4	68	

3.2.2. Содержание программы

Раздел 1 (8 часов). Теория

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Нагрузка и отдых.

Раздел 2 (42 часа). Общая физическая подготовка.

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

Раздел 3 (32 часа). Техника нападения.

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

Раздел 4 (22 часа). Техника защиты.

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

Раздел 5 (24 часа). Специальная физическая подготовка.

Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа

Раздел 6 (6 часов). Интегральная подготовка.

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

Раздел 7 (4 часа). Контрольные нормативы.

Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Подача мяча.

Раздел 8 (2 часа). Судейская практика.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.

3.2.3. Планируемые результаты обучения

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;
- общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;
- знать терминологию и правила игры в волейбол;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований.

По завершению первого полугодия и учебного года в секции волейбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

4. Комплекс организационно-педагогических условий

4.1. Оценочные и методические материалы

4.1.1. Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы по основам технической подготовки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	12	15	20
		Дев.	3	6	10	6	10	15
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель.

4.1.3. Методическое обеспечение программы

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по волейболу соблюдаются основные методические правила, состоящие из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения), во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств. В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно -подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы.

В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды подготовки: моральную, волевою, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах по волейболу предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

4.2. Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24×12 м.

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

- сетка волейбольная – 3 шт., стойки волейбольные – 6 шт.,
- гимнастические стенки – 10 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические маты – 10 шт.,
- скакалки – 25 шт.,
- мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт., мячи волейбольные – 25 шт.,
- резиновые амортизаторы – 10 шт.,
- рулетка – 1 шт.,
- 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских),
- компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом,
- оборудованный школьный стадион.

Дидактико-методическое оснащение: учебники по физической культуре, учебники по волейболу, методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок, правила соревнований, инструкции по технике безопасности, учебные карточки с

заданиями, разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

4.3. Кадровое обеспечение

Педагог, имеющий высшее профессиональное образование, среднее профессиональное образование (соответствующее профилю обучения), либо высшее профессиональное образование, среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без требований к стажу и квалификационной категории.

5. Список литературы

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988
3. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
4. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 г.
5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.- Москва «Просвещение», 1984 г.
7. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
8. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
9. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2005.
10. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.
11. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт, 2005.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Календарный учебный график

6.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МАОУ «СОШ №62 г. Челябинска» на 2022-2023 учебный год.

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«Волейбол» 2г., 12-17 лет
Дата начала Программы	01.09.2022
Дата окончания Программы	31.05.2023
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая
Продолжительность реализации Программы в учебном году	36 недель
Режим занятий по группам	1 раза в неделю по 2 часу = 72 часа
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	сентябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	декабрь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация) (1 года обучения)	май
– Итоговая аттестация по окончанию программы	май
Летние каникулы	01.06.2023 – 31.08.2023

Приложение 2. Календарно-тематический план

6.2. Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Волейбол» 1 год обучения

№	Раздел программы	Тема занятий	Дата и время по плану	Дата и время по факту	Кол-во часов по плану	Форма занятия	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
2	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
3	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
4	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
5	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
6	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
7	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
8	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
9	Физическая подготовка	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
10	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
11	Техническая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
12	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
13	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
14	Техническая подготовка	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
15	Физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
16	Физическая	Челночный бег. Подводящие			1	Учебно-	Текущий

	подготовка	упражнения для приема и передач.				тренировочное занятие	
17	Физическая подготовка	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
18	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
19	Интегральная подготовка	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам .			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
20	Физическая подготовка	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
21	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
22	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
23	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
24	Техническая подготовка	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
25	Судейская подготовка	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
26	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
27	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
28	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
29	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар. Подача мяча. Передачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
30	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
31	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
32	Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
33	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное	Текущий

						занятие	
34	Теоретическая подготовка	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
35	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
36	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
37	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
38	Контрольные нормативы	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
39	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
40	Техническая подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
41	Физическая подготовка	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
42	Техническая подготовка	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
43	Интегральная подготовка	Чередование тактических действий в нападении и защите.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
44	Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
45	Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
46	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
47	Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
48	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
49	Техническая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
50	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
51	Физическая подготовка	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

52	Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
53	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
54	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
55	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
56	Техническая подготовка	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
57	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
58	Физическая подготовка	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
59	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
60	Тактическая подготовка	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
61	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
62	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
63	Техническая подготовка	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения, перекаты, падения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
64	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
65	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
66	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в цель, на дальность. Ручной мяч			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
67	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
68	Техническая подготовка	Прием мяча с падением, перекатом.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
69	Техническая подготовка	Прием мяча с падением, перекатом.			1	Учебно-тренировочное	Контрольный

						занятие	
70	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
71	Контрольные нормативы	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
72	Контрольные нормативы	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Волейбол» 2 год обучения

№	Раздел программы	Тема занятий	Дата и время по плану	Дата и время по факту	Кол-во часов по плану	Форма занятия	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
2	Физическая подготовка	Развитие прыгучести. Имитация передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
3	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
4	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху и снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
5	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовой выносливости.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
6	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
7	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
8	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения, в парах.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
9	Физическая подготовка	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
10	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

11	Физическая подготовка	Кувырок вперед, назад, в сторону.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
12	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
13	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
14	Физическая подготовка	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
15	Техническая подготовка	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
16	Физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
17	Физическая подготовка	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
18	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
19	Интегральная подготовка	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам .			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
20	Физическая подготовка	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
21	Техническая подготовка	Подача. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
22	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
23	Техническая подготовка	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
24	Судейская подготовка	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

25	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
26	Техническая подготовка	Подача. Передачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
27	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
28	Техническая подготовка	Подача. Передачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
29	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
30	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар. подача мяча. Передачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
31	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Учебная игра в волейбол			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
32	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
33	Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
34	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
35	Теоретическая подготовка	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
36	Физическая подготовка	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
37	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
38	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
39	Контрольные нормативы	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный

40	Техническая подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
41	Физическая подготовка	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
42	Техническая подготовка	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
43	Интегральная подготовка	Чередование тактических действий в нападении и защите.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
44	Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
45	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
46	Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
47	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
48	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
49	Техническая подготовка	Подачи мяча в стену, через сетку.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
50	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
51	Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
52	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену, через сетку.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
53	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
54	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия. Учебная игра в волейбол			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

55	Техническая подготовка	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
56	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия. Учебная игра в волейбол			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
57	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
58	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
59	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
60	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
61	Теоретическая подготовка	Основы техники и тактики игры волейбол.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
62	Физическая подготовка	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
63	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия. Учебная игра в волейбол.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
64	Техническая подготовка	Прием мяча снизу. Стойки и перемещения, перекаты, падения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
65	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
66	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
67	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
68	Физическая подготовка	Подготовительные игры с различными заданиями, эстафеты.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
69	Техническая подготовка	Прием мяча с падением, перекатом.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный

70	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
71	Контрольные нормативы	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
72	Контрольные нормативы	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий