

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа  
«Лесновский центр образования» имени Героя Советского Союза  
Н.А.Боброва**

**ПРИНЯТО**

На заседании методического  
Совета пр. №1 от 31.08.2023



Приказ №279 от 31.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

**(базовый уровень)**

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: 14 – 17 лет.

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 144 часа

Разработчик: Безгодова В.А.  
педагог ДО

пос. Лесное  
2023г.

## Раздел 1. Пояснительная записка

### Пояснительная записка к общеразвивающей программе дополнительного образования детей «Волейбол» (далее программа).

**1.1.** Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

#### **1.2. Уровень освоения программы**

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к *базовому уровню* освоения дополнительных общеразвивающих программ.

#### **1.3. Актуальность программы**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение.

Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

#### **1.4. Цель программы**

Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя

посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Содержание работы с юными волейболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, и возрастными особенностями и возможностями волейболистов 14-17 лет.

### **1.5. Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования психического состояния.

#### **Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа **базовая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### **1.6. Учащиеся, для которых программа актуальна.**

Возраст обучающихся по данной программе от 14 до 17 лет.

Группы формируются с учетом возрастных и физических особенностей.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недели.

Количество обучающихся в группе: 12-18 человек.

### **1.7. Формы и режим занятий.**

В объединение принимаются все желающие.

Занятия с группами 1 года обучения проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

### **1.8. Срок реализации программы**

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа.

### **1.9. Планируемые результаты**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

#### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

#### **уметь:**

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

#### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

### **Проектирование планируемых результатов на универсальные учебные действия (УУД) и общее развитие личности.**

Познавательные, регулятивные, коммуникативные.

Результаты освоения программы разработаны с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и включают:

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

#### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

#### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

## **Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы**

### **2.1 Формы контроля.**

Реализация программы «Волейбол» предусматривает входной, текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и, получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

- Сдача нормативов;
- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

## 2.2. Средства контроля.

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Требование вариативности содержания образования обуславливает необходимость уровневого представления результатов (например, минимальный, средний, максимальный (продвинутый); или низкий, средний, высокий).

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

При низком уровне освоения программы обучающийся:

1. обучение в форме просмотра игр одноклассников;
2. при высоком уровне игры разбирать различные комбинации, много ходовки. Очень полезно в этом плане проведение конкурсов с награждением победителей.

### СОЗДАНИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕННОСТИ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

#### Ожидаемые результаты и способы их проверки

Каждый этап обучения подразумевает овладение ребёнком определённым уровнем знаний, умений, навыков, а также развитие его личностных качеств. К концу обучения по данной программе учащиеся должны

#### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

#### **уметь:**

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

#### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Методика отслеживания результатов прохождения программы осуществляется по определённой системе.

Таким образом, по каждому заявленному ожидаемому результату необходимо подобрать методику его выявления и способ оценки полученных данных в соответствии с критериями. При оценке я использую трёхбальную систему: Высокий уровень, Средний уровень, Низкий уровень. Диагностика проводится 2 раза в год с использованием одного и того же инструментария.

#### Диагностический инструментарий. «Волейбол»

<b>Программная задача №1.</b> <b>Теория</b>	<b>Диагностическая методика :</b> <b><u>наблюдение на занятиях,</u></b> <b>анкетирование.</b>	Высокий уровень: учащийся знает и постоянно выполняет все правила техники
--	---	---

	<p>инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.</p>	<p>безопасности. Средний уровень: учащийся знает и выполняет 70% техники безопасности, остальные правила выполняет при напоминании педагога. Низкий уровень: учащийся не знает и не выполняет основные правила техники безопасности. <i>правил</i></p>
<p><b>№2. Общая физическая подготовка</b></p>	<p><b><u>Диагностическая методика</u></b> <b>Вопросы</b> <i>Теория:</i> Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. <i>Практика:</i> Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставкой предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.</p>	<p>Теория: Высокий уровень: учащийся ответил правильно на все вопросы самостоятельно. Средний уровень: учащийся ответил правильно на 70% вопросов, возможна небольшая помощь педагога. Низкий уровень: учащийся не смог ответить на 50% вопросов.</p> <p>Практика: Высокий уровень: учащийся выполнил все нормативы правильно и самостоятельно. Средний уровень: учащийся выполнил нормативы правильно на 70% , возможна небольшая помощь педагога. Низкий уровень: учащийся не смог выполнить 50% нормативов.</p>
<p><b>№3. Специальная физическая подготовка</b></p>	<p><b><u>Диагностическая методика</u></b> <i>Теория:</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития</p>	<p>Теория: Высокий уровень: правильных ответов 70-100%. Средний уровень: правильных ответов 50-70%. Низкий уровень: правильных ответов менее 50 %.</p> <p>Практика: Высокий уровень: учащийся выполнил все</p>

	<p>качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p> <p><u>Практика:</u> Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.</p>	<p>нормативы правильно и самостоятельно.</p> <p>Средний уровень: учащийся выполнил нормативы правильно на 70% , возможна небольшая помощь педагога.</p> <p>Низкий уровень: учащийся не смог выполнить 50% нормативов.</p>
<p><b>№4 Техническая подготовка</b></p>	<p><b><u>Диагностическая методика</u></b>  <b>Наблюдение в процессе занятий, сопоставление с критериями, выполнение нормативов:</b>  <u>Теория:</u> Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.</p>	<p>Теория: Высокий уровень: правильных ответов 70-100%. Средний уровень: правильных ответов 50-70%. Низкий уровень: правильных ответов менее 50 %.</p> <p>Практика: Высокий уровень: учащийся выполнил все нормативы правильно и</p>

	<p><u>Практика:</u> Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.</p>	<p>самостоятельно.</p> <p>Средний уровень: учащийся выполнил нормативы правильно на 70% , возможна небольшая помощь педагога.</p> <p>Низкий уровень: учащийся не смог выполнить 50% нормативов.</p>
<p><b>№5.</b> <b>Тактическая подготовка</b></p>	<p><u>Диагностическая методика</u> <b>Наблюдение в процессе занятий, сопоставление с критериями, выполнение нормативов :</b></p> <p><u>Теория:</u> Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.</p> <p><u>Практика:</u> Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.</p>	<p>Теория: Высокий уровень: правильных ответов 70-100%. Средний уровень: правильных ответов 50-70%. Низкий уровень: правильных ответов менее 50 %.</p> <p>Практика: Высокий уровень: учащийся выполнил все нормативы правильно и самостоятельно. Средний уровень: учащийся выполнил нормативы правильно на 70% , возможна небольшая помощь педагога. Низкий уровень: учащийся не смог выполнить 50% нормативов</p>
<p><b>№6. Интегральная подготовка.</b></p>	<p><u>Диагностическая методика</u> <b>Наблюдение в процессе занятий, сопоставление с</b></p>	<p>Высокий уровень – делает самостоятельно.</p> <p>Средний уровень – делает с</p>

	<p><b>критериями</b>  <u>Теория:</u> Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.  <u>Практика:</u> Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.</p>	<p>помощью педагога или товарищей.  Низкий уровень – не может сделать.</p>
<p><b>№7 Соревнования.</b></p>	<p><b><u>Диагностическая методика</u></b>  <b>Наблюдение в процессе занятий.</b>  <b>Задания:</b> <u>Теория:</u> 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. <u>Практика:</u> Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.</p>	<p>Высокий уровень – делает самостоятельно.  Средний уровень – делает с помощью педагога или товарищей.  Низкий уровень – не может сделать.</p>
<p><b>№8. Итоговое занятие.</b></p>	<p><b><u>Диагностическая методика</u></b>  <b>Наблюдение в процессе занятий, сопоставление с критериями, выполнение нормативов</b></p>	<p>Теория: Высокий уровень: правильных ответов 70-100%.  Средний уровень: правильных ответов 50-70%.  Низкий уровень: правильных ответов менее 50 %.</p> <p>Практика: Высокий уровень: учащийся выполнил все нормативы правильно и самостоятельно.  Средний уровень: учащийся</p>

		выполнил нормативы правильно на 70% , возможна небольшая помощь педагога. Низкий уровень: учащийся не смог выполнить 50% нормативов
--	--	--

**Таблица результатов диагностики**

Ф.И. обуч.	№ программной задачи																
	1		2		3		4		5		6		7		8		
	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	

Итоговый высокий уровень учащегося: более 50% оценки «высокий уровень» по все задачам на конец учебного года. Оценка «низкий уровень» отсутствует.

Итоговый средний уровень учащегося: менее 50% оценки «высокий уровень» по всем задачам на конец учебного года. Преимущественно оценка «средний уровень». Оценка «низкий уровень» не более, чем по 5 % задач.

Итоговый низкий уровень учащегося: более 50% оценки «низкий уровень» по всем задачам на конец учебного года.

**Таблица по итогам года (на конец года)**

Педагог \_\_\_\_\_ Программа \_\_\_\_\_ Уч. год \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_ Всего диагностировано детей \_\_\_\_\_

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень

## Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный-тематический план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплектование группы. Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		Тестирование, опрос
<b>I. Раздел. Элементарные понятия об игре Волейбол</b>		1	1	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка.	14	-	14	Упражнения Разыгрывание
3.	Специальная физическая подготовка.	15	-	15	
4.	Техническая подготовка.	24	3	21	
<b>II. Раздел. Тактика</b>					
5.	Тактическая подготовка	8	1	7	Упражнения Разыгрывание Турнир
6.	Интегральная подготовка	6		6	
<b>III. Раздел. Участие в соревнованиях</b>					
7.	Соревнования.	2		2	
8.	<b>Итоговое занятие</b>	1		1	Тестирование, опрос
	<b>Итого:</b>	72	6	66	

\* Примечание: Учебный план был рассчитан исходя из 36 учебных недель в году.

### Содержание изучаемого материала.

**Тема №1: теория:** инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена.

Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

#### **Тема 2: Общая физическая подготовка**

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

#### **Тема 3: Специальная физическая подготовка**

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

#### **Тема 4: Техническая подготовка**

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

#### **Тема 5: Тактическая подготовка**

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

#### **Тема 6: Интегральная подготовка.**

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

#### **Тема 7: Соревнования.**

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

#### **Тема 8: Итоговое занятие.**

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

## **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение**

#### **программы (литература, сайты, методические материалы)**

Реализация программы «Волейбол» предполагает следующие формы организации образовательной деятельности: на этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательной школы, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Работа с родителями. Взаимодействие с родителями – одно из важнейших направлений деятельности педагога. Это индивидуальная работа с родителями: консультации, включение и участие в работе коллектива. Взаимодействие позволяет педагогу полнее раскрыть способности детей, шире использовать их творческий потенциал, объединить воспитательные усилия.

### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

#### **Требования к помещению для занятий:**

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал 9х18, спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

#### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- видео – диски;

#### **Средства обучения и воспитания:**

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

### **4.3. Учебно-информационное обеспечение программы**

Список литературы для педагога.

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер- педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов/под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982.
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки/под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999.
18. Спортивные игры/под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987

#### **Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
5. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26)
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»

#### **Список литературы для детей.**

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Богданов М.Я., Краковяк Г.М. «Гигиена», издательство «ФиС» 1969
4. Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991

#### **4.4 Кадровое обеспечение программы**

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

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

**Календарный учебный график**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Волейбол» на 2023-2024 учебный год**

Группа: № 1

Год обучения: 1

Количество занятий в неделю: 1

Количество часов в неделю: 2 (по 45 минут)

Количество часов по программе за учебный год: 72

Каникулы:

**Осенние каникулы** – с 27.10.2023 по 05.11.2023г

**Зимние каникулы** – с 31.12.2023 по 08.01.2024г

**Весенние каникулы** – с 25.03.2024 по 02.04.2024г,

Праздничные дни: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1-3, 7-9 мая

Продолжительность учебного года:

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия (по учебно-тематическому плану)	Форма контроля (в том числе, промежуточная, итоговая аттестация)
1.	Сентябрь	06	Учебно-тренировочная	2 часа	Комплектование группы. Вводное занятие. Техника безопасности. Элементарные понятия о игре «Волейбол»	Тестирование, опрос
2.	Сентябрь	13	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Упражнения
3.	Сентябрь	20	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
4.	Сентябрь	27	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
5.	Октябрь	4	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Упражнения
6.	Октябрь	11	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Упражнения
7.	Октябрь	18	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
8.	Октябрь	25	Учебно-тренировочная	2 часа	Интегральная подготовка	Упражнения
9.	ноябрь	8	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
10.	Ноябрь	15	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
11.	Ноябрь	22	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
12.	Ноябрь	29	Учебно-	2 часа	Специальная физическая	Упражнения

			тренировочная		подготовка.	
13.	Декабрь	6	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
14.	декабрь	13	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Упражнения
15.	Декабрь	20	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Упражнения
16.	Декабрь	27	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
17.	Январь	10	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
18.	Январь	17	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Упражнения
19.	Январь	24	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения
20.	Январь	31	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Разыгрывание
21.	Февраль	7	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка.	Разыгрывание
22.	Февраль	14	Учебно-тренировочная	2 часа	Интегральная подготовка.	Упражнения
23.	Февраль	21	Учебно-тренировочная	2 часа	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
24.	Февраль	28	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения
25.	Март	6	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Разыгрывание
26.	Март	13	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
27.	Март	20	Учебно-тренировочная	2 часа	Интегральная подготовка	Разыгрывание
28.	Апрель	3	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения
29.	Апрель	10	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
30.	Апрель	17	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
31.	Апрель	24	Учебно-	2 часа	Общая физическая	Разыгрывание

			тренировочная		подготовка.	
32.	Май	8	Учебно-тренировочная	2 часа	Тактическая подготовка	Упражнения
33.	Май	15	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Разыгрывание
34.	Май	22	Учебно-тренировочная	2 часа	Специальная физическая подготовка. Соревнования	Упражнения
35.	Май	29	Учебно-тренировочная	2 часа	Техническая подготовка	Упражнения
36.	Май	29	Учебно-тренировочная	2 часа	Соревнования. Итоговое занятие.	Разыгрывание