

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Заречномедлинская средняя общеобразовательная школа  
имени К.А. Ложкина»

Принято:  
на педагогическом совете  
№ 23 от 25.08.2022 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Заречномедлинская СОШ»

/Л.Я. Владыкина/



Дополнительная общеобразовательная –  
дополнительная общеразвивающая программа

**Волейбол**

физкультурно-спортивная направленность

Возраст детей: 10 – 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Владыкина Т.В., педагог  
дополнительного образования

д. Заречная Медла

2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе программы «Волейбол» Ю.Д. Железняк (г. Москва, 2007 г.) допущенным Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р, Приказом просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.11.2018 г. № 196, Федеральным законом «О физической культуре и спорту» от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ, Уставом МБОУ «Заречномедлинская СОШ» локальными актами, регламентирующих образовательную деятельность.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность** программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки. Ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

**Новизна программы.** В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

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

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

**Цель программы** – мотивация обучающихся на физическое воспитание и развитие творческой личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

- ознакомление с историей развития волейбола, правил соревнований;
- освоение и совершенствование основ техники волейбола и тактических действий;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена, техники безопасности на занятиях и режиме дня.
- развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие специальных физических качеств, характерных для избранного вида спорта: быстроты, выносливости, координации, внимания, скоростно-силовых качеств;
- развитие стремления к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- развитие коммуникативных навыков.
- воспитание волевых, смелых дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

### **Конвергентный подход**

Для более полного развития обучающихся на занятиях используется конвергентный подход. Он включает в себя:

- ИКТ технологии (на занятиях используются презентации, видео и фото, разнообразные видео с дидактическим материалом). Обучающиеся получают возможность не только наглядно увидеть. Но и самостоятельно создавать конечный продукт на компьютерах в виде фото, видео отчётов, буклетов, памяток, методических разработок.

- Когнитивные технологии (воображение, ассоциативное мышление). На занятиях формируется информационная компетентность, критическое и логическое мышление, коммуникативные способности. Развивается кругозор, ребёнок начинает стремиться к самостоятельному поиску истины, стремиться к самосовершенствованию, накапливается практический опыт.

Также идёт интеграция с предметами физическая культура, обществознание, что в свою очередь позволяет обучающимся применять на практике не только знания, полученные на тренировках по программе, но и знания, полученные на уроках в школе.

### **Отличительная особенность.**

В группу допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний. Большой акцент направлен на начальную подготовку детей.

**Возраст детей:** программа предназначена для девушек и юношей желающих заниматься волейболом, не имеющих медицинских противопоказаний с 10-14 лет, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

**Адресат программы:** Занятие проводится на базе общеобразовательного учреждения. Количество занимающихся в группе 12 – 14 человек.

**Уровень освоения – базовый.** Знакомятся техникой волейбола, осваивают технику и тактику игры, перемещения, блокирования и подачи игроков. Ловли и передачи мяча, нападающих ударов. Знакомятся тактикой нападения и защиты. Подвижные и спортивные игры. Изучают историю волейбола, гигиенические сведения, технику, тактику и правила волейбола. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участие в матчевых соревнованиях.

Предполагает переход от простых видов перемещения, передач, и подача мяча более сложным. Программа направлена на совершенствование техники и тактики игры. Привитие практических навыков игры. Обучающиеся изучают также историю волейбола, технику, тактику и правила игры. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдачи итоговых тестов, участие в районных и республиканских соревнованиях. На основе полученных знаний обучающиеся участвуют в школьных, районных соревнованиях. О результатах обучения можно судить по итогам участия в районных, соревнованиях.

**Сроки реализации:** В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гл. 10 ст. 75 п. 4. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Занятия рассчитаны на 36 недель.

**Форма обучения** – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, индивидуальных занятий. По непредвиденным обстоятельствам обучение проводится с применением электронного

обучения и дистанционных образовательных технологий. С использованием письменных план-заданий с помощью мессенджеров Ватсап, Вайбер, Вконтакте и т.п.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия не более двух академических часов.

**Объем программы** составляет 72 часа.

**Планируемые результаты:**

- **Личностные** – знать историю развития волейбола, обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами волейбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, умение работать в группе.
- **Метапредметные**- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.
- **Предметные**- развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| № п/п | Тема   | Количество часов в том числе |           |           | Формы аттестации/контроля         |
|-------|--|------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|
|       |  | всего                        | теория    | практика  |                                   |
| 1     | Общая физическая подготовка                            | 4                            |           | 4         | Выполнение физических упражнений. |
| 2     | Физическая культура и спорт в России                   | 2                            | 2         |           | Устный опрос                      |
| 3     | Техника безопасности при занятиях волейболом.          | 2                            | 2         |           | Игровые задания, задачи           |
| 4     | Специальная физическая подготовка                      | 10                           |           | 10        | Выполнение заданий                |
| 5     | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1                            | 1         |           | Устный опрос                      |
| 6     | Техническая подготовка                                 | 16                           |           | 16        | Игра в парах, игровые ситуации.   |
| 7     | Основы техники избранного вида спорта.                 | 2                            | 2         |           | Игровые задания, задачи           |
| 8     | Тактическая подготовка                                 | 14                           |           | 14        | Игра в парах, игровые ситуации.   |
| 9     | Основы тактики избранного вида спорта.                 | 2                            | 2         |           | Игровые задания, задачи           |
| 10    | Игровая подготовка                                     | 14                           |           | 14        | Игровые ситуации, устный опрос    |
| 11    | Участие в соревнованиях                                | 2                            |           | 2         | Соревнования                      |
| 12    | Правила игры в волейбол                                | 1                            | 1         |           |                                   |
| 13    | Итоговая аттестация                                    | 2                            |           | 2         | Тесты, выполнение заданий         |
|       | <b>ИТОГО</b>   | <b>72</b>                    | <b>10</b> | <b>62</b> |                                   |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Общая физическая подготовка**

## ***Теория***

**1.1. Физическая культура и спорт в России.** Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно – спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

**1.2. Техника безопасности при занятиях волейболом.** Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

## ***Практика***

Гимнастические упражнения с предметами и без предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойках на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег: 20, 30, 60 м., повторный бег два-три отрезка по 23-30 м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м. (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м. (с 13 лет), 100 м. (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м. (10-12 лет), до 50-60 м. (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку и или щит на дальность отскока; на дальность, метание гранаты (250-700 г.) с места и разбега, толкание ядра весом 3 кг. (девочки 10-11 лет), 4 кг. (мальчики 13-15 лет), 5 кг. (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

## ***2. Специальная физическая подготовка***

### ***Теория***

**2.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

### ***Практика***

**Бег с остановками и изменением направления.** «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов,

блокирования и т.д. Тоже, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

**Подвижные игры:** «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя па гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

**Упражнения с отягощениями** (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично без лишних до скоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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 (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

**Упражнения для 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 (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

### 3. Техническая подготовка

#### *Теория*

**3.1. Основы техники и тактики избранного вида спорта.** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки.

#### *Практика*

##### Техника нападения

#### 1. Перемещения и стойки:

- стойки основная, низкая;
- ходьба, бег;
- перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед;

- остановка шагом;
  - сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. **Передачи мяча сверху двумя руками:**
    - над собой на месте и после перемещения различными способами;
    - с набрасывания партнера на месте и после перемещения;
    - в парах;
    - в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;
    - с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями;
    - на точность с собственного подбрасывания и партнера.
  3. **Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:**
    - стоя на площадке и в прыжке;
    - после перемещения.
  4. **Подачи:**
    - нижняя прямая: в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;
    - через сетку - расстояние 6 м, 9 м;
    - из-за лицевой линии в пределы площадки;
    - из-за лицевой линии в правую-левую половины площадки.
  5. **Нападающий удар прямой:**
    - ритм разбега в три шага;
    - ударное движение кистью по мячу стоя у стены;
    - бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;
    - удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
    - удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
    - удар с передачи.

#### Техника защиты

1. **Перемещения и стойки:**
  - то же, что в нападении, внимание низким стойкам;
  - скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
  - сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. **Прием мяча сверху двумя руками:**
  - после отскока от пола;
  - после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
  - прием нижней прямой подачи.
3. **Прием мяча снизу двумя руками:**
  - наброшенного партнером на месте и после перемещения;
  - в парах, направляя мяч вперед-вверх,
  - «жонглирование» стоя на месте и в движении;
  - прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. **Блокирование:**
  - одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей в зонах 3, 2, 4;
  - «ластами» на кистях, стоя на подставке и в прыжке;
  - ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### 4. *Тактическая подготовка*

##### *Теория*

1. **Основы техники и тактики избранного вида спорта.** Понятие о спортивной о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки.

##### *Практика*

##### Тактика нападения

1. **Индивидуальные действия:**
  - выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи;

- выбор способа отбивания мяча через сетку: двумя руками сверху, кулаком, снизу – стоя, в прыжке;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;
- подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию;
- передача мяча через сетку на «свободное» место или на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

## 2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче;
- игрока зоны 3 (2) с игроками зон 4 и 2 при второй передаче,
- игроков задней и передней линии при первой передаче;
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

## 3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4, 2 (4, 3).

### Тактика защиты

#### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера;
- выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

#### 2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и I-ой передачи:

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6

#### 3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### 5. Игровая подготовка

- Двусторонние игры.
- Товарищеские игры.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета уступы», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### 6. Участие в соревнованиях

#### Теория

#### 6.1. Правила игры в волейбол.

#### Практика

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;



- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

### 7.Итоговая аттестация

**Практика.** Прием контрольных испытаний по ОФП, ТПП.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

| Месяц    | Неделя обучения | Занятия/ из них контрольные/ каникулярный период |  |
|----------|-----------------|--|--|
|          |                 | 1 год обучения                                   |  |
|          |                 |  |  |
| сентябрь | 1               | У  | Общая физическая подготовка  |
|          | 2               | У, К   | Общая физическая подготовка  |
|          | 3               | У  | Физическая культура и спорт в России   |
|          | 4               | У  | Техника безопасности при занятиях волейболом                                     |
| октябрь  | 5               | У  | Специальная физическая подготовка  |
|          | 6               | У  | Специальная физическая подготовка  |
|          | 7               | У  | Специальная физическая подготовка  |
|          | 8               | К  | Специальная физическая подготовка  |
| ноябрь   | 9               | У, К   | Специальная физическая подготовка  |
|          | 10              | У  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся<br>Техническая подготовка |
|          | 11              | У  | Техническая подготовка   |
|          | 12              | У  | Техническая подготовка   |
| декабрь  | 13              | У  | Техническая подготовка   |
|          | 14              | У  | Техническая подготовка   |
|          | 15              | У  | Техническая подготовка   |
|          | 16              | У,К  | Техническая подготовка   |
| январь   | 17              | У  | Техническая подготовка   |
|          | 18              | У, К   | Основы техники избранного вида спорта<br>Техническая подготовка                  |
|          | 19              | У  | Основы техники избранного вида<br>Тактическая подготовка                         |
| февраль  | 20              | У  | Тактическая подготовка   |
|          | 21              | У  | Тактическая подготовка   |
|          | 22              | У,К  | Тактическая подготовка   |
|          | 23              | У  | Тактическая подготовка   |
| март     | 24              | У,К  | Тактическая подготовка   |
|          | 25              | У  | Тактическая подготовка   |
|          | 26              | У  | Участие в соревнованиях  |
|          | 27              | У, К   | Тактическая подготовка<br>Основы тактики избранного вида спорта                  |
| апрель   | 28              | У  | Основы тактики избранного вида спорта<br>Игровая подготовка                      |
|          | 29              | У  | Игровая подготовка   |
|          | 30              | У  | Игровая подготовка   |
|          | 31              | У  | Игровая подготовка   |
| май      | 32              | У  | Игровая подготовка   |
|          | 33              | У  | Игровая подготовка   |
|          | 34              | У  | Игровая подготовка   |

|  |           |      |                                    |
|--|-----------|------|------------------------------------|
|  | 35        | У, К | Игровая подготовка<br>Правила игры |
| <b>июнь</b>                                    | 36        | К    | Итоговая аттестация                |
| <b>Количество учебных недель</b>               | <b>36</b> |      |                                    |
| <b>Количество занятий в неделю</b>             | <b>2</b>  |      |                                    |
| <b>Количество академических часов в неделю</b> | <b>2</b>  |      |                                    |
| <b>Всего часов по программе</b>                | <b>72</b> |      |                                    |

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения   | кол-во |
|-------|--|--------|
| 1     | Стандарт основного общего образования по физической культуре   | Д      |
| 2     | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам) | Д      |
| 3     | Дидактические материалы по основным разделам   | Г      |
| 4     | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению  | Д      |
| 5     | Методические издания по физической культуре для учителей   | Д      |
| 6     | Аудиозаписи  | Д      |
| 7     | Мультимедийный компьютер   | Д      |
| 8     | Стенка гимнастическая  | Г      |
| 9     | Скамейка гимнастическая жёсткая  | Г      |
| 10    | Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивные   | Г      |
| 11    | Палка гимнастическая   | К      |
| 12    | Мячи: волейбольные   | К      |
| 13    | Скакалка детская   | К      |
| 14    | Табло перекидное   | Д      |
| 15    | Стойки волейбольные универсальные  | Д      |
| 16    | Обруч детский  | Г      |

|    |                               |   |
|----|-------------------------------|---|
| 17 | Жилетки игровые               | Г |
| 18 | Сетка волейбольная            | Д |
| 19 | Аптечка                       | Д |
| 20 | Конус сигнальный              | Г |
| 21 | Насос ручной                  | Д |
| 22 | Секундомер                    | Д |
| 23 | Площадка игровая волейбольная | Д |

1. Учебный кабинет с наличием свободного пространства для организации ролевых, деловых игр.
2. Оборудование кабинета:
  - учебные столы, стулья (по количеству обучающихся)
  - экран
  - проектор
  - ноутбук

**Кадровое обеспечение.**

Учитель физической культуры

**Формы аттестации/контроля**

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего учебного года. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам школьных и районных соревнований.

**Оценочные материалы**

Контрольные испытания по общей физической подготовке

| № | Контрольные испытания                            | Количество выполнений Девочки, девушки |         |
|---|--|--|---------|
|   |  | 9-10                                   | 11-13   |
| 1 | Бег 30 м. (с)                                    | 5,6-6,4                                | 5,3-6,0 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м. (с)                        | 8,7-9,9                                | 8,2-9,4 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 120-150                                | 135-165 |

Контрольные испытания по технико-тактической и физической подготовке

| № | Контрольные испытания | Количество выполнений Девочки, девушки |       |
|---|-----------------------|--|-------|
|   |                       | 10-11                                  | 12-15 |
|   |                       |  |       |

|   |                                      |        |        |
|---|--------------------------------------|--------|--------|
| 1 | Прием и передача двумя руками сверху | 12     | 15     |
| 2 | Подача на точность - верхняя прямая  | 2 из 5 | 3 из 5 |
| 3 | Прием подачи в зону 3                | 2 из 5 | 3 из 5 |

Контрольные испытания по общей физической подготовке

| № | Контрольные испытания                            | Количество выполнений Мальчики, юноши |         |
|---|--|---------------------------------------|---------|
|   |  | 10-11                                 | 12-15   |
| 1 | Бег 30 м. (с)                                    | 5,4-6,2                               | 5,7     |
| 2 | Челночный бег 3x10 м. (с)                        | 8,5-9,6                               | 7,9-9,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130-160                               | 150-180 |

Контрольные испытания по технико-тактической и физической подготовке

| № | Контрольные испытания                | Количество выполнений Мальчики, юноши |        |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|--------|
|   |                                      | 10-11                                 | 12-15  |
| 1 | Прием и передача двумя руками сверху | 12                                    | 15     |
| 2 | Подача на точность - верхняя прямая  | 2 из 5                                | 3 из 5 |
| 3 | Прием подачи в зону 3                | 2 из 5                                | 3 из 5 |

*Информационная карта Определение уровня овладения навыками и умениями по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»*

|  |                         |                                  |                              |                              |
|--|-------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|  | <i>Освоенные теории</i> | <i>Метапредметные результаты</i> | <i>Предметные результаты</i> | <i>Личностные результаты</i> |
|--|-------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|

| № | Ф. И. |                 |  |  |  |  | Знание правил игры   | Знание правил проведения соревнований | названия жестикуляции                 |                       | выступление в роли игрока и судьи | Владение навыками игры | Запись партий |  | умение не создавать конфликтов и находить выходы | развитие фантазии, логического и аналитического | Наличие мотивации к работе на результат | развитие способности анализировать и делать | <b>Средний бал</b> |
|---|-------|-----------------|--|--|--|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|------------------------|---------------|--|--|---|---|---|--------------------|
| 1 |       | Вводное занятие |  | овладение способностью ставить перед собой цель, | умение определять наиболее эффективные способы | умение понимать причины успеха/неуспеха. | овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, построения рассуждений | Знание правил игры                    | Знание правил проведения соревнований | названия жестикуляции | выступление в роли игрока и судьи | Владение навыками игры | Запись партий |  | умение не создавать конфликтов и находить выходы | развитие фантазии, логического и аналитического | Наличие мотивации к работе на результат | развитие способности анализировать и делать | <b>Средний бал</b> |
| 2 |       |                 |  |  |  |  |  |                                       |                                       |                       |                                   |                        |               |  |  |   |   |   |                    |
| 3 |       |                 |  |  |  |  |  |                                       |                                       |                       |                                   |                        |               |  |  |   |   |   |                    |

### ***Вводное занятие:***

3 балла – обучающийся знает правила поведения и техники безопасности, сознательно выполняет их, может делать замечания друзьям, объяснить им, если они ведут себя неправильно.

2 балла – обучающийся знает правила, но выполняет их не всегда.

1 балл – не знает правил, затрудняется в толковании условных обозначений.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Овладение способностью ставить перед собой цель, находить способы ее осуществления:**

3 балла – Обучающийся ставит перед собой цель. Находит различные способы для достижения поставленной цели.

2 балла – Обучающийся ставит перед собой цель, но не всегда находит способы для ее достижения.

1 балл – Не может поставить перед собой цель и не находит способы достижения поставленной цели.

#### **Умение определять наиболее эффективные способы достижения результатов**

3 балла – Умеет найти кратчайший и простейший путь для достижения результата.

2 балла – Умеет достичь результат, но часто выбирает сложные и неэффективные варианты.

1 балл – Не может без помощи найти эффективный вариант

#### **Умение понимать причины успеха/неуспеха.**

3 балла – Понимает причины своей победы, проигрыша. Умеет рассуждать и анализировать произошедшее

2 балла – Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не всегда находит причины.

1 балл – Не может объяснить причину победы или проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не может без помощи найти причины.

#### **Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, построение рассуждений:**

3 балла – Умеет рассуждать и анализировать произошедшее

2 балла – При рассуждении и анализе произошедшего не всегда находит причины.

1 балл –. При рассуждении и анализе произошедшего не может без помощи найти причины.

### **Предметные результаты.**

#### **Правила игры в волейбол:**

3 балла – знает все правила, не допускает ошибок

2 балла – знает практически все правила, но при этом допускает незначительные ошибки

1 балл – плохо знает правила и часто допускает ошибки

#### **Правила проведения соревнований:**

3 балла – Знает правила проведения соревнований и соблюдает их.

2 балла – Знает правила проведения соревнований, но не всегда их соблюдает.

1 балл – Плохо знает правила проведения соревнований и не выполняет их.

### **Выступление в роли игрока и судьи:**

3 балла – Выступает на соревнованиях как в роли игрока, так и помогает судьям.

2 балла – Выступает на соревнованиях в роли игрока, ошибается при помощи судьям

1 балл – Совершает ошибки в роли игрока, не может помочь судьям.

### **Владение навыками игры:**

3 балла – Хорошо владеет навыками игры, знает все определения

2 балла – Хорошо владеет навыками игры, ошибается в названиях.

1 балл – Плохо владеет навыками игры, не знает определений.

### **Запись партий**

3 балла – без ошибок ведет запись очков.

2 балла – запись очков ведет с ошибками.

1 балл – Не может без помощи вести запись.

### **Личностные результаты:**

#### **Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций**

3 балла – во время игр не создает конфликтов, может найти выход из сложившейся ситуации

2 балла - во время игр не создает конфликтов, но не всегда может найти выход из сложившейся ситуации

1 балл – во время игр часто создает конфликты, и не может найти выход из спорной ситуации

#### **Развитие фантазии, логического и аналитического мышления, памяти, внимательности**

3 балла – Во время игры совершает обдуманные приемы, не торопится, следит за приемами соперника

2 балла - Во время игры совершает обдуманные приемы, но торопится и совершает ошибки, не всегда следит за приемами соперника

1 балл – Во время игры часто совершает необдуманные приемы, постоянно торопится, не следит за приемами соперника

#### **Развитие способности анализировать и делать выводы**

3 балла – Понимает причины своей победы, проигрыша. Умеет рассуждать и анализировать произошедшее

2 балла – Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не всегда находит причины.

1 балл – Не может объяснить причину победы или проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не может без помощи найти причины.

#### **Наличие мотивации к работе на результат**

3 балла – мотивирован на результат, стремится к повышению уровня игры, побеждает.

2 балла – мотивирован на результат, не хватает терпения, совершает ошибки, входит в число призеров.

1 балл – стремится к повышению результата, боится играть с сильным соперником, не может проигрывать.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества.

**Цель** деятельности педагога в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности ребенка, его успешной социализации в обществе.

**Задачи** деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Личностный пример, влияние педагога на характер юных спортсменов- являются главной воспитательной силой. Культура поведения и общения педагога имеют важное значение в привитии ребенку навыков культуры поведения в общественных местах, уважения к старшим, правильной разговорной речи. Поведение и общение педагога с воспитанниками и коллегами должно служить эталоном культуры человеческих взаимоотношений.

Для того чтобы процесс воспитания был более полным, тренеру необходимо охватить всю сферу жизнедеятельности ребенка.

### Календарный план воспитательной работы

| Направление воспитательной работы   | Название мероприятий   | Сроки      |
|-------------------------------------|--|------------|
| Гражданско-патриотическое           | Всероссийский день волейбола   | Сентябрь   |
|                                     | Районные соревнования по волейболу   |            |
|                                     | Школьные соревнования по волейболу   | Февраль    |
| Нравственно-эстетическое воспитание |  |            |
|                                     | Экскурсия в «Дебесский районный Музей истории Сибирского тракта»                                   | Ноябрь     |
| Трудовое воспитание                 | Участие в субботнике (уборка территории школы, спортплощадки)                                      | Май        |
| Профилактика правонарушений         | Обновление и корректировка банка данных обучающихся «группы риска», работа с детьми «группы риска» | Ежемесячно |
|                                     | Беседа по профилактике правонарушений на тему: «Права и обязанности ребенка»                       | Март       |
|                                     | Встреча с инспектором ПДН. Беседа на тему: «Спорт вместо наркотиков»                               | Ноябрь     |



|                     |   |                 |
|---------------------|---|-----------------|
|                     | Беседы о ЗОЖ, о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании.  | Октябрь, апрель |
| Работа с родителями | Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся.  | Ежемесячно      |
|                     | Организация и проведение родительского собрания. Содействие и поддержка в развитии детского спорта.                 | Октябрь         |
|                     | Организация и проведение родительского собрания. Анкетирование на предмет удовлетворенности родителей деятельностью | Апрель          |
|                     |   |                 |

**Анкета для родителей  
«Удовлетворенность качеством результатов воспитательной работы»**

| №        | Вопросы   | Да | Не совсем | Нет |
|----------|---|----|-----------|-----|
| <b>1</b> | <b>Удовлетворены ли Вы качеством воспитательных результатов Вашего ребенка</b>  |    |           |     |
| 1.1      | Уровнем знаний, умений и навыков ребенка: в процессе учебно-тренировочных занятий. Ваш ребенок приобрел различные знания, умения и навыки, необходимые ему в дальнейшей жизни |    |           |     |
| 1.2      | Уровнем его индивидуальных способностей   |    |           |     |
| 1.3      | Личными достижениями ребенка на соревнованиях   |    |           |     |
| <b>2</b> | <b>Удовлетворены ли Вы качеством воспитательного процесса Вашего ребенка</b>  |    |           |     |
| 2.1      | Организацией досуговых мероприятий в учебно-тренировочной группе  |    |           |     |
| 2.2      | Содержанием и качеством проводимых мероприятий: мероприятия, проводимые педагогом интересны Вашему ребенку, он посещает их с удовольствием                                    |    |           |     |
| 2.3      | Организацией индивидуального подхода: педагог учитывает индивидуальные особенности Вашего ребенка, помогает преодолевать трудности, развивать его способности                 |    |           |     |
| 2.4      | Организацией мероприятий, помогающих выявлять и развивать интересы, способности, таланты Вашего ребенка: Ваш ребенок регулярно принимает участие в соревнованиях.             |    |           |     |
| 2.5      | Организацией взаимодействия тренера-преподавателя с родителями обучающихся: педагог информирует родителей о результатах и достижениях ребенка                                 |    |           |     |
| <b>3</b> | <b>Удовлетворены ли Вы качеством условий воспитательной деятельности</b>  |    |           |     |
| 3.1      | Оформлением помещений для занятий в кружках и секциях   |    |           |     |
| 3.2      | Материально-техническим оснащением тренировочной деятельности: в школе имеется оборудование, инвентарь для занятий тренировочной деятельностью                                |    |           |     |
| 3.3      | Психологическим климатом в учебно-тренировочной группе: Ваш ребенок чувствует себя комфортно в коллективе   |    |           |     |

|     |                                      |  |  |  |
|-----|--------------------------------------|--|--|--|
| 3.4 | Отношением педагога к Вашему ребенку |  |  |  |
|-----|--------------------------------------|--|--|--|

За каждый ответ «да» зачтите 2 балла, за «не совсем» – 1 балл, за «нет» – 0 баллов. Вычислите сумму баллов. Чтобы определить удовлетворенность родителя качеством воспитательной деятельности.

- 22–18 балла – высокий уровень;
- 17–11 баллов – средний уровень;
- 10–0 баллов – низкий уровень.

### **Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности; предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

*Средства спортивной тренировки.* Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий: теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по волейболу, правила судейства в волейболе.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники волейбола.

### **Кадровое обеспечение**

Педагоги, имеющие профильное среднее специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, обладающие теоретическими и практическими умениями по виду спорта волейбол.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

#### **спортивный инвентарь:**

- мяч волейбольный, 10 шт.;
- скакалка гимнастическая, 10 шт.;
- насос для мяча (с иглой), 1 шт.;

#### **спортивные снаряды:**

- гимнастическая стенка (или шведская стенка), 4 пролета;
- перекладина гимнастическая (турник), 4 шт.

### **Список литературы для педагогов**

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол. Тренировка, техника, тактика: учеб. пособие / В. В. Костюков. - М.: Совет. спорт, 2005
2. Железняк Ю.Д. 20 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк – М.: Книга по Требованию, 2013. – 150 с.
3. Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. — М.: Физкультура и спорт, 1979
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия – тренер)
5. Волейбол: игра связующего. М.: Физкультура и спорт, 1984
6. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
7. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
8. Волейбол в школе: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1989.- 128 с.
9. Волейбол без компромиссов. Часть первая. Воронеж: 2001. - 38 с.
10. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005

### **Список литературы для обучающихся**

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] /
2. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – Издательство: «Академия», 2001. – 519 с.
3. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе [Текст] / И.М. Коротков. Издательство: Москва: Знание, 1987 - с.96
4. Мерзляков В.В. Историко-теоретические аспекты техники приема и передач мяча в волейболе: монография / В.В. Мерзляков. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2011. – 83 с.