



Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №51  
г. Челябинска» (МБОУ «СОШ №51г. Челябинска»)  
454010, г. Челябинск, ул. Агалакова, 46 тел. (351)251-64-90, факс (351)251-64-88 е – mail:[mousoch51@mail.ru](mailto:mousoch51@mail.ru)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
« ВОЛЕЙБОЛ».**

**Возрастная категория учащихся: 11-17 лет**

**Срок освоения программы: 1 год**

Составитель: НАЗАРОВА Е.С..

ПЕДАГОГ ДО

г. Челябинск, 2022 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №51 г. Челябинска»
<b>Полное название программы</b>	<b>«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивного направления « Волейбол »</b>
<b>Ф.И.О. , должность, категория</b>	Педагог, реализующий программу: педагог дополнительного образования Назарова Е.С
<b>Сведения о программе</b>	
<b>Нормативная база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ФЗ «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями 2019 года);</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;</li> <li>- Устав МБОУ «СОШ № 51 г. Челябинска»</li> </ul>
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>Тип программы</b>	Модифицированная.
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности программы</b>	Комплексная
<b>Уровень реализации программы</b>	Базовый
<b>Уровень освоения содержания программы</b>	Общекультурный
<b>Возраст обучающихся</b>	9 – 14 лет
<b>Продолжительность реализации программы</b>	1 год
<b>Рассмотрена педагогическом совете</b>	на Протокол заседания педагогического совета МБОУ «СОШ № 51 г. Челябинска» № 1 от_30.08. 2021 г.

## Содержание

№	Название раздела	№ страниц
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>		
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	7
1.4	Планируемые результаты.	9
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>		
2.1	Календарно - учебный график	10
2.2	Учебный план	11
2.3	Условия реализации программы	12
2.4	Формы аттестации и оценочные материалы	15
2.5	Методические и дидактические материалы	18
2.6	Список литературы	25
Приложение		

## **1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно-правовые акты, регламентирующие структуру и содержание программы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).

2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»).

10. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».

11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области».

13. Локальные нормативно-правовые акты организации: Положение об организации образовательного процесса; Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы; Методические рекомендации к проектированию дополнительной общеобразовательной программы; Положение о промежуточной (и итоговой аттестации учащихся при наличии предпрофессиональных программ) учащихся и т.д.

- Положение о дополнительном образовании обучающихся Муниципального общеобразовательного учреждения «СОШ № 51г. Челябинска»

- Образовательная Программа дополнительного образования детей, Муниципального общеобразовательного Учреждение «СОШ № 51г.

Челябинска» на 2020-2022 годы.

**Педагогической целесообразностью создания программы Волейбол** — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

#### **Актуальность.**

За последние годы выявляется ухудшение здоровья учащихся общеобразовательной школы. Факты говорят, что многие болезни «молодеют». Например, если раньше повышенное артериальное давление встречалось преимущественно у пожилых людей, то сейчас этим заболеванием страдает все большее количество школьников старшего, среднего и даже младшего возраста. Все больше фиксируется нарушений в опорно-двигательном аппарате (нарушения осанки и плоскостопие), увеличение простудных заболеваний. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин, в том числе и снижения двигательной активности на фоне учебных перегрузок школьников. Количество уроков физической культуры не в состоянии удовлетворить

«двигательный голод» детей и подростков.

В поисках выхода из этой ситуации логично введение третьего урока физической культуры. Однако в этом вопросе педагоги сталкиваются с существенными затруднениями. Как правило, нагрузка на спортивные залы не совпадает с их пропускной мощностью при 3 часовых обязательных занятиях. Есть и много других подводных камней, которые, однако, являются в этом вопросе второстепенными, хотя и важными.

Среди большого количества разнообразных средств физического воспитания широко используются подвижные игры.

Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера — в детские и юношеские года. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод имеет ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

Волейбол — очень популярная игра в нашей стране, его ценность в доступности и несложности оборудования. Данная спортивная игра представляет собой прекрасное средство для развития физических качеств, таких как ловкость, выносливость, координация движений и т.п., развития двигательной активности, укрепления здоровья детей.

Новизна данной программы заключается в использовании авторских дидактических материалов и тренажеров.

**Целью образовательной программы «Волейбол»** является формирование физической культуры обучающихся средствами спортивной игры волейбол.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Формировать необходимые знания в данном виде спорта
2. Научить технике и тактике игры в волейбол
3. Развивать двигательные способности и физические качества воспитанников
4. Способствовать формированию потребности в систематических занятиях спортом и физической культурой
5. Воспитывать волевые качества

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 35 недель занятий непосредственно в условиях школы.

**Срок реализации программы** - 1 год.

**Режим занятий:** 3 академических часа в неделю.

Программа рассчитана на 105 часов в год. (Исходя из 35 недель обучения в год). Ведущей **формой** организации обучения является групповая.

## Содержание программного материала

### 1. Основы знаний о физической культуре:

#### Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

#### Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

### 2. Правила соревнований, их организация и проведение

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### 3. Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

#### *Общая физическая подготовка:*

Строевые упражнения, гимнастические упражнения (ОРУ), акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, спортивные игры, подвижные игры.

#### *Специальная физическая подготовка:*

Упражнения: для привития навыков быстроты ответных действий; для развития прыгучести; для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча; для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; для развития качеств, необходимых при блокировании. Подвижные игры.

### 4. Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

#### *Практические занятия по технике нападения:*

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

**Подача мяча:** - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары.

#### **Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки** **Действия с мячом. Приём мяча**

Блокирование **Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия. Групповые действия.

Командные действия.

**Практические занятия по тактике защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

*Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

5. **Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

6. **Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

## **1.2. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности** Учащиеся должны

Знать: **Ожидаемые результаты:**

**По окончании обучения обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности;
- спортивный инвентарь;
- правила игры в волейбол;
- основы техники и тактики игры;
- основы общей физической и специальной подготовки;
- **должны уметь:**
- выполнять основные упражнения общей физической и специальной подготовки;
- выполнять приемы техники и тактики игры в волейбол

### **Формы и методы работы**

**Методы**, применяемые в процессе обучения игры, удобнее рассматривать поэтапно:

- Первый этап – ознакомление с приемами игры: используются словесные и наглядные методы (рассказ, объяснение, демонстрация).
- Второй этап – изучение приемов в упрощенных условиях, разделение сложных упражнений (атакующий удар) на составные части: используются практические методы (практическая работа, упражнения), методы управления (команды, распоряжения).
- Третий этап – изучение приемов в усложненных условиях: используются игровой и соревновательный методы, что позволяет одновременно решать задачи по совершенствованию техники, развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки.
- Четвертый этап - закрепление изученных приемов игры: используется метод анализа, игровой и соревновательный метод.

Основной формой учебно-воспитательного процесса являются практические занятия – тренировки.

**Формы организации деятельности:** фронтальная, групповая, работа в парах, индивидуальная.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- тестирование по общей физической подготовке;

**Оборудование, используемое на занятиях по волейболу**

1. Волейбольные мячи
2. Тренажеры
3. Скакалки
4. Гимнастические скамейки
5. Обручи
6. Набивные мячи
7. Утяжелители
8. Эспандеры
9. Волейбольная сетка

Дидактический комплекс: видеозаписи

**Воспитательный аспект**

1. Формирование здорового образа жизни

-«Влияние закаливания и режима питания на физическую подготовку Спортсмена» (беседа)

-«Мифы и реальность о наркотиках» (беседа)

-«Умение сказать нет» (профилактика вредных привычек) (тренинг)

-Встреча с ведущими спортсменами города.

2. Формирование нравственных ценностей

- «Этика поведения спортсмена» (беседа)

- «Пять подходов к решению конфликта» (беседа, тренинг)

- «Как не стать жертвой преступления, формы ответственности за себя»(беседа, тренинг)

- Участие в массовых мероприятиях показательные выступления, посвященные Дню города.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график.

#### Календарный учебный график

1	Продолжительность освоения программы	1 год
2	Начало освоения программы	02.09.
3	Окончание освоения программы	31.05.
4	Входной (вводный) мониторинг	01.09.- 02.10.
5	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	Расписание. (Приложение 1 к Календарному графику)
6	Выходные и праздничные дни	Выходной день: вторник, пятница, воскресенье; Праздничные дни, установленные Правительством РФ на учебный год: 4 ноября — День народного единства 1-10 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 21-23 февраля - День защитника Отечества; 6-8 марта - Международный женский день; 1-3 мая - Праздник Весны и Труда; 8-10 мая - День Победы; 12 июня - День России.
7	Каникулы (сроки, продолжительность)	Каникулы осенние 30.10-9.11 Каникулы зимние: 30.12 – 10.01 Каникулы весенние 23.03.-1.04. Каникулы летние: 01.06.2021 – 31.08.
8	Сроки текущего контроля	В течение учебного года
9	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися	20 – 30.11. 10 - 21.03.
10	Дата итоговой аттестации освоения программы (дата итогового занятия)	16.05. -21.05.

## Приложение 1

к календарному учебному графику

Расписание занятий в 2022/2023 учебном году Объединения физическая культура  
Педагог Назарова Елена Сергеевна

Место проведения занятия (ОУ, адрес): Агалакова 46

Номер группы	Год обучения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
1 группа								17.30-18.30 18.30-19.30
2 группа								19.30-20.30 20.30-21.30
3 группа								
... и т.д.								
Итого часов:	за неделю 4	за день 2	за день 4					

## 2.2. Учебно-тематический план обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1	1	
2.	Общеразвивающие упражнения(ОРУ)	10		10
3.	Общая физическая подготовка(ОФП) (Подготовительные упражнения.)	21		21
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	16		16
5.	Специальная физическая подготовка(СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	21		21
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	32		35
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4
	Итого:	105	1	104

### **3. Содержание учебного плана обучения**

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 со 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.

Обратить 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.

### **2.3 Условия реализации программы .**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся 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.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Ожидаемые результаты:**  
должны выполнить нормативы.

## **1. Оценочные материалы**

В процессе освоения материала используются:

**Текущий контроль** - регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим предмет. Основным методом контроля является педагогическое наблюдение.

**Система отслеживания результатов реализации образовательной программы:**

- открытые и итоговые занятия;
- мониторинг эффективности освоения образовательной программы;
- соревнования;
- создание портфолио достижений ребенка на основе дипломов и грамот, полученных по результатам участия в соревнованиях.

**Формами подведения итогов реализации образовательной программы по окончании каждого года обучения могут быть:**

- участие в соревнованиях школьного, городского, областного уровней.

**Механизм выявления результатов реализации программы:**

Эффективность освоения дополнительной общеобразовательной программы определяется через **мониторинг**, который предполагает контроль освоения предметных знаний и умений по виду деятельности, метапредметных способов деятельности и личностное развитие обучающегося:

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

В основе текущего контроля успеваемости лежит дихотомическая система оценки успеваемости: (Зачет/не зачет).

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. В основе итоговой аттестации лежит дихотомическая система оценки успеваемости.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из отслеживания результата мониторинга, которые и определяют уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основной формой организации учебно-воспитательной деятельности является тренировочное занятие. Эффективность занятия во многом зависит от того, какие методы организации деятельности учащихся будут применяться. На занятиях по спортивным играм, ОФП, различным методам борьбы широко используются фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных заданий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен, так как упражнения выполняется учащимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Перерывы, необходимые для отдыха, отводятся для объяснения и показа, уточнения исходных и конечных положений движения.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимания на группу, выполняющую более сложные задания, либо не менее подготовленную группу.

Применение группового метода целесообразно при ограниченном месте занятий, когда одна или несколько групп выполняют игровые упражнения или двусторонние игры, а другие группы учеников занимаются воспитанием физических качеств за пределами игровой площадки.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных заданий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники и комплексном воспитании двигательных качеств. Метод требует дифференцированного определения заданий. Группы, примерно равные по подготовленности, выполняют определенные задания последовательно в определенных местах, называемых станциями. Станции имеют порядковый номер, название и таблицу с описанием упражнений. После опробования упражнений и изучения порядка смены станции приступают к выполнению упражнений. Продолжительность выполнения упражнений на одной станции, численный состав группы и паузы при смене станции определяют опытным путем, исходя из образовательных задач и подготовленности учащихся. При круговой тренировке нагрузка дифференцируется для девочек и мальчиков. Темп и количество повторений определяются и изменяются в зависимости от исходных и достигнутых результатов.

Помимо тренировочного занятия в ходе образовательного процесса также применяются такие формы организации деятельности учащихся как экскурсии, различные виды соревнований, показательные выступления, выездные сборы, КПД.

В учебно-тренировочном процессе широко используются 3 основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические. Первые две группы создают предпосылки, а реализация осуществляется при непосредственном использовании практического действия – упражнения. Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разговор, задание, указание, распоряжение.

Наглядные методы: показ упражнений, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, кинокольцовок, кинограмм и т.д.), просмотр учебных игр или официальных соревнований.

Практические методы основываются на активной двигательной деятельности занимающихся: метод упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

### **Формы организации образовательной деятельности**

По составу участников	Фронтальная
	Групповая
	Работа в паре
	Индивидуальная
По способу организации учебно-воспитательной деятельности	Учебное занятие
	Соревнования
	Выездные сборы
	Профильный лагерь
	Досуговые мероприятия

## Содержание программного материала

### I. Техническая подготовка: техника нападения.

Действия без мяча: перемещение и стойки – различные способы передвижения в сочетании с выполнением технических приемов нападения и защиты по заданию.

Действия с мячом:

Имитация передач.

Вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению: у сетки и из глубины площадки, в статическом положении, после перемещения, с последующим нападением.

Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки. Передача мяча в прыжке, у сетки – различная по высоте, расстоянию.

Передача мяча сверху для нападающего удара.

Передача одной рукой сверху стоя, в прыжке: вперед, назад. Подача мяча:

Нижняя прямая подача.

Верхняя прямая подача, на точность с максимальной силой. Верхняя подача на точность по зонам.

Планирующая подача.

Чередование способов подач. Нападающий удар:

Имитация нападающего удара, его составных частей. Прямой нападающий удар.

Нападающий удар по ходу, сильнейшей и слабейшей рукой, из зон 3, 4, 5 с различных передач.

Нападающий удар с переводом вправо, влево.

Нападающий удар задней линии, после остановки во время разбега и прыжка с места. Техника защиты.

Прием мяча:

Уверенное выполнение приемов мяча с различными способами, в опорном положении, с последующими падениями, на страховке блокирующих и нападающих, обманных ударов.

Блокирование:

Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами с передач различной высоты.

### II. Tактическая подготовка: тактика нападения.

Индивидуальные действия: чередование передач, ударов подач в зависимости от положения, состояния расстановки команды противника.

Групповые действия: тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах, с участием в нападении игроков задней линии.

Командные действия: тактика игры в нападении со второй передачи игрока передней линии, выходящим к сетки игрокам задней линии: из зоны, из-за игрока.

**Тактика защиты:**

Индивидуальные действия: блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар; выбор действий: прием в защите или страховка.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании, сблокированными игроками.

Командные действия: варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии, игрока, выходящего с задней линии; система игры «углом вперед» и «углом назад».

### III. Психологическая подготовка.

Содержание психологической подготовки составляет воспитание морально-волевых качеств спортсмена, а также качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов, например:

Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, беседы). Специальные знания в

области психологии.

Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание. Побуждение к деятельности.

Обсуждение в команде.

Участие в контрольных играх с более сильными соперниками. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру.

### ***Практические занятия Общая физическая подготовка***

В тренировке юных спортсменов общая физическая подготовка занимает особое место и направлена на гармоничное развитие всего организма и улучшение здоровья учащихся. Упражнения по ОФП направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств и общей координации движений воспитанников.

#### ***Строевые упражнения***

1. Построения и перестроения на месте,
2. Повороты на месте и в движении,
3. Размыкания в строю,
4. Ходьба и бег в строю.

#### ***Общеразвивающие гимнастические упражнения***

1. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса,
2. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах,
3. Упражнения с предметами: гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.,
4. Упражнения с отягощением (сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа),
5. Подтягивание в смешанном висяе и в висяе прямым и обратным хватом,
6. Лазание по канату с помощью ног и без помощи ног,
7. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице,
8. Перемещение по гимнастической стенке в висяе на руках,
9. Упражнения в различных исходных положениях с гантелями (1-2 кг), с набивными мячами (1-3 кг), с мешками с песком (5-10 кг), со штангой (15-20 кг)
10. Упражнения с предметами на местности,
11. Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и в различных исходных положениях.

#### ***Упражнения на развитие мышц туловища***

1. Упражнения на формирование правильной осанки,
2. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук,
3. Круговые движения туловищем,
4. Одновременное или попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе,
5. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением,
6. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами,
7. Прогибание из положения лежа бедрами на гимнастическом коне,
8. Различные парные упражнения,
9. Кувырки вперед, назад, в сторону,
10. стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера,
11. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя опусканием назад через стойку на руках с помощью партнера,
12. Стойка на руках,
13. Парные упражнения.

### **Упражнения с предметами**

#### **Упражнения с короткой скакалкой**

1. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной ноге и обеих ногах, прыжки с поворотами,
2. Прыжки с двойным вращением скакалки,
3. Бег с перепрыгиванием через скакалку.

#### **Упражнения с теннисным мячом**

1. Броски мяча вверх и ловля двумя, одной рукой,
2. Броски мяча друг другу в парах,
3. Броски мяча вверх, в сторону и ловля с подбеганием,
4. Перебрасывание друг другу двух мячей одновременно,
5. Броски мяча правой, левой рукой,
6. Броски мяча в прыжке,
7. Броски мяча в прыжке с поворотом,
8. Ходьба и бег с ведением мяча,
9. Передача мяча друг другу во время ходьбы и бега,
10. Метание мячей в цель и на дальность,
11. Игры с мячом.

#### **Упражнения с гимнастическими палками**

1. Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, впереди, за головой, за спиной),
2. Перешагивание и перепрыгивание через палку,
3. Упражнения с сопротивлением партнера.

#### **Упражнения с набивными мячами**

1. Броски двумя руками из-за головы, через голову, между ног,
2. Броски и ловля мяча по кругу, вдвоем из различных исходных положений,
3. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками и др.

#### **Упражнения в равновесии**

1. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне,
2. Усложнения упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда,
3. Передвижения по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями рук, ног, туловища,
4. Передвижение по уменьшенной качающейся опоре.

В значительной мере развитию равновесия служат всевозможные упражнения на совершенствование функций вестибулярного аппарата, зрительного и дыхательного анализаторов. Желательно с той же целью использовать всевозможные прыжки в глубину (на песчаных карьерах, на безопасных водоемах). Прыжки в глубину с поворотами, из различных исходных положений и т. д.

#### **Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног**

1. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, стоя с опорой,
2. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой,
3. Выпады,
4. Выпады с пружинящими движениями и поворотами,
5. Продвижение вперед толчками за счет выпрямления ног в голеностопном суставе,
6. Подскоки на двух ногах, на одной, Поднимание на носки,
7. Круговые движения ногами, поднятыми до угла 45 градусов,
8. Переходы из положения сидя в положение лежа с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх),

9. Круги ногами в обе стороны из положения виса на гимнастической стенке,
10. Переходы в упор лежа боком из положения упор лежа,
11. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев,
12. Выпрыгивание из глубокого приседа,
13. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете,
14. Прыжки с приземлением на толчковую ногу,
15. Прыжки вперед, в стороны из положения присев,
16. Поднимание веса из положения присев,
17. Прыжки с отягощением,
18. Бег с высоким подниманием бедра,
19. Выбрасывание ногами предметов,
20. Ходьба и бег в гору.

**Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений**

1. Ходьба и бег,
2. Ходьба и бег в различном темпе,
3. Ходьба и бег скрестными шагами правым, левым боком вперед,
4. Ходьба на носках, на пятках,
5. Ходьба с различными движениями рук,
6. Быстрая ходьба и бег в лесистой местности,
7. Бег по песку, по кочкам,
8. Ходьба и бег по мелководью.

**Упражнения на снарядах**

Упражнения на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, брусках, перекладине, кольцах, коне и др. проводятся в соответствии со школьной программой, но их повторяемость и дозировка

определяются задачами подготовки в различных периодах и этапах тренировки.

**Подвижные игры и эстафеты**

1. Игры с мячом,
2. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием,
3. Игры на местности,
4. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий,
5. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений,
6. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с элементами спортивных игр.

**Легкоатлетические упражнения**

1. Бег с низкого и высокого старта,
2. Семенящий бег,
3. Бег с захлестыванием голени,
4. Бег с ускорением,
5. Спортивная ходьба,
6. Прыжки в длину с места и с разбега,
7. Тройной прыжок с места и с разбега,
8. Прыжки в высоту с разбега,
9. Барьерный бег,
10. Метания гранаты, диска, копья, толкание ядра.

**Материально-техническое обеспечение занятий:**

1. Сетка волейбольная -3 шт.
2. Стойки-2шт.
3. Гимнастические стенки -10 шт.
4. Гимнастические скамейки -8 шт.
5. Гимнастические маты -10 шт.
6. Скакалки -25 шт.

7. Мячи набивные (масса 1 кг) -10 шт.
  8. Резиновые амортизаторы -10 шт.
  9. Мячи волейбольные -25 шт.
  10. Рулетка -1шт.
  11. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских).
  12. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт диски с учебным материалом.
  13. Хорошо оборудованный школьный стадион.
- Кроме этого имеется 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. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: - М.Физкультура и спорт, 1998.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры.-2-е изд.-М.: Физкультура и Спорт, 2005.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры.М.: СпортАкадем-Пресс, 2002.
4. Железняк Ю.Д.120 уроков по волейболу. - М.: ФиС, 1970.
5. Железняк Ю.Д.К мастерству в волейболе.- М.: ФиС, 1978.
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. М.: Просвещение, 1989.
7. Козырева Л.В. Волейбол. -М.: - Физкультура и спорт,2003
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон - М.: Просвещение, 2011.
9. Официальные правила волейбола 2001-2004г.г.-М.: ВФВ, Терра - Спорт, 2001.
10. Тюрин В.А.Методика обучения и совершенствования передвижениям и приёму мяча снизу в волейболе. М.:ВФВ, 1994.
11. Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. -М.: ВФВ, 1994.
12. Чехов О.С. Основы волейбола.- М.:ФиС,1979.

Список для учащихся.

Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во,