

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ САКСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТРУДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»  
САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНО  
протокол заседания  
педагогического совета  
№7 от 30.05.2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 176 от  
31.05.2022г.  
директор  
 **Бекирова Г. С.**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЕТЯЩИЙ МЯЧ» (ВОЛЕЙБОЛ)**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: (1 год – 36 часов)  
Вид программы - модифицированная  
Уровень стартовый (ознакомительный)  
Возраст обучающихся: 11– 16 лет  
Составитель: Чалашев Шевкет Халилович  
Должность: педагог дополнительного образование, учитель

с. Трудовое, 2022г.

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Летящий мяч» (Волейбол) составлена в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» ;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16) ;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р ;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3 ;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» ;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС - 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019);

- Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Трудовская средняя школа» Сакского района Республики Крым;

- Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах дополнительного образования детей.

Программа направлена на выявление и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры; мотивации вовлечения обучающихся в массовый спорт, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная**

**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 кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Отличительные особенности данной** программы от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

**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 учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Летающий мяч» (Волейбол), направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Образовательная программа «Летающий мяч» (Волейбол) имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

## **Адресат программы**

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 11-16 лет.

**Объем и сроки освоения программы.** Предлагаемая программа рассчитана на 1 год обучения, из расчета 36 академических часов в год.

**Уровень усвоения программы:** стартовый (ознакомительный)

**Форма обучения** - очная

**Вид программы** – общеразвивающая.

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 1994.

**Особенности организации образовательного процесса.** Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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

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

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Режим занятий:**

Сроки реализации программы 1 год:

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 16 лет.

Группа обучения комплектуется в количестве от 20 – 25 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

## 1.2. Цели и задачи программы

**ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

**ЗАДАЧИ:**

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является большее количество часов (не 36 часа, а 108 часа), не один год, а три.

### 1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы (наименование) направлена на: воспитание чувства ответственности при выполнении своих обязанностей; способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в спортивных соревнованиях, товарищеских встречах.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к спортивным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в конкурсах, соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

### 1.4. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение. Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	2		2	Входной контроль
Общефизическая подготовка На каждом занятии					
2	Специальная подготовка	3	7	10	
3	Техническая подготовка	4	6	10	Промежуточный контроль
4	Тактическая подготовка	2	3	5	
5	Игровая подготовка	2	5	7	
6	Контрольные и календарные игры	1	1	2	Итоговый контроль
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Введение. Общие основы волейбола. ПП и ТБ Правила игры.

#### *Теория*

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

#### *Практика*

(общая физическая подготовка на каждом занятии, развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Входной контроль.

### Раздел 2. Специальная подготовка

#### *Теория*

- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол.

#### *Практика*

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы
- Упражнения для развития гибкости

### Раздел 3. Техническая подготовка

#### *Теория*

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.



- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

### **Практика**

#### Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

#### Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

#### Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

#### Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

#### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Промежуточный контроль.

## **Раздел 4. Тактическая подготовка**

### **Теория**

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут);
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач.

#### Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям:

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

**Практика**

Обучение технике передаче в прыжке:

- Отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

**Раздел 5. Игровая подготовка**

**Теория**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

**Практика**

Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

**Раздел 6. Контрольные и календарные игры**

**Теория**

Тесты по темам: «Правила игры в волейбол», «Судейство в игре волейбол».

**Практика**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры. Итоговый контроль.

## **1.5. Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

- Повышать уровень общей физической подготовленности, укреплять здоровье, использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве и во всестороннем физическом развитии подростков;

- Уметь анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
- Уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
- Проявлять волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.
- Уметь играть в команде, проявляя чувства коллективизма, дружбы, толерантность.
- Улучшать скоростно-силовой подготовку спортсмена с учетом формирования основных навыков, обучение основам спортивной техники и тактики игры в волейбол.

### **Метапредметные результаты**

- Понимать и содействовать правильному физическому развитию, укреплению здоровья, исключая увлечение вредными привычками.
- Уметь планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей занятия, ориентироваться в разнообразии способов решения тактических задач при игре в волейбол.
- Проявлять сознательную дисциплинированность, ответственно относиться к порученному делу, отвечать за результаты собственной деятельности в команде.
- Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме; уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- Уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности.

### **Предметные результаты**

- Получить новые исторические сведения о зарождении - волейбола как вида спорта, о соблюдении гигиены, о гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви.
- Получить знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- Изучить новые термины, принятые в волейболе, использовать их в своей речи.
- Овладеть основами техники волейбола, использовать эти приемы в играх в волейбол и их разборах.
- Приобрести навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в волейбол.
- Получить знания по судейству, учиться судить на тренировочных играх в ШСК.

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график – (см. приложение № 3)

Дата начала и окончания занятий – 01.09.2022г. – 31.05.2023г.

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

Количество учебных часов - 36

### 2.2. Условия реализации программы

#### - материально-техническое обеспечение

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

#### спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи-5шт.;
- набивные мячи – по требованию;
- перекладины для подтягивания в висе – 1 шт.
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка- 2шт.

#### спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 4 штуки;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- гимнастические маты – 4шт.

- **информационное обеспечение** - видео-, фото-, интернет-источники

- **кадровое обеспечение** - для успешной реализации образовательной программы необходимо квалифицированное кадровое обеспечение:

- лицо, имеющее высшее образование или среднее профессиональное образование при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемыми организацией, осуществляющей образовательную деятельность

- педагог, реализующий программу, должен регулярно проходить курсы повышения квалификации.

- **методическое обеспечение**

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
----------	-----------------------	---	--	--	--

				<i>занятий</i>	
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

- **особенности организации образовательного процесса** - очно  
- **методы обучения** - методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного

труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Используются следующие методы: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, дискуссионный, проектный и др. и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции профиля деятельности, категории обучающихся (дети-инвалиды, дети с ОВЗ) и др.;

- **формы организации учебного занятия** - беседа, встреча с интересными людьми, выставка, галерея, диспут, защита проектов, игра, конкурс, «мозговой штурм», наблюдение, открытое занятие, поход, праздник, практическое занятие, представление, презентация, соревнование, чемпионат, эстафета.

- **педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология и др.

- **алгоритм учебного занятия** - краткое описание структуры занятия и его этапов;

- **дидактические материалы:**

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

### 2.3. Формы аттестации

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 1 – 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных

испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, перечень готовых работ, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат) и др.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:* диагностическая карта, защита творческих работ, контрольная работа, открытое занятие, отчет итоговый, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, соревнование, фестиваль и др.

## 2.4. Список литературы

### Список литературы педагогу.

1. Лях В.И. «Физическая культура 10-11 класс.» –М. Просвещение, 2014г.
2. Матвеев А.П. «Физическая культура 8-9 класс.» –М. Просвещение, 2014г.
3. Матвеев А.П. «Физическая культура 5 класс.» –М. Просвещение, 2014г.
4. Матвеев А.П. «Физическая культура 6-7 класс.» –М. Просвещение, 2014г.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967г.
6. Под редакцией Богданова «Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы» -Москва, Просвещение 1956г.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961г.
8. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.

### Список литературы родителям.

1. Майнберг, Э. Основы проблемы педагогики спорта. [Текст] / Э. Майнберг. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2005. - 198 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2011. - 302 с.
3. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. [Текст] / М.Я. Набатникова. – М.: ФиС, 2008. - 167 с.
4. Никитюк, Б.А. Интегративные подходы в возрастной и спортивной антропологии. [Текст] / Б.А. Никитюк. – М.: 2009. - 82 с.

5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: «Астрель», 2001. - 864 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. [Текст] / под ред. Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 2006. - 420 с.
7. Шварц, В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. [Текст] / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев – М.: ФиС, 2004. - 151с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2002. - 480с.

#### **Список литературы детям.**

1. Виера, Барбара. Волейбол: шаги к успеху. [Текст] / Барбара Виера. – М.: Физкультура и спорт, 2002. - 310 с.
2. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. [Текст] / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 2003. - 280 с.
3. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист. [Текст] / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2008. - 310 с.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол. [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский: методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-спорт, 2005. - 112 с.
5. Катуков, Ю.В. Научные основы отбора и тренировки юных спортсменов. [Текст] / Ю.В. Катуков. – Челябинск, 2003. - 142 с.
6. Клещев, Ю.Н. Волейбол. [Текст] / Ю.Н. Клещев. – М.: ФиС, 2014. - 93 с.
7. Костюков, В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). [Текст] / В.В. Костюков. – М.: Советский спорт, 2005. - 156 с.
8. Слупский, И.П. Волейбол: игра связующего. [Текст] / И.П. Слупский. – М.: ФиС, 2012. - 95 с.
9. Филин, В.П. Основы юношеского спорта. [Текст] / В.П. Филин, Н.Р. Фомин – М.: ФиС, 2010. - 260 с.



### 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

#### 3.1. Оценочные материалы

#### Приложение № 1

№	Раздел программы	Упражнение/вопросы теории	Оценка
1	Теория физической культуры и спорта	1. Что необходимо для занятий волейболом? (помещение, инвентарь, форма). 2. Расскажи основные правила поведения на волейбольной площадке? 3. Какая спортивная форма необходима для занятий волейболом? (для девочек и мальчиков). 4. История возникновения волейбола.	Проверка знаний в форме собеседования и определяется «Зачёт – Не зачёт».
2	Общая физическая подготовка	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см). 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	Контрольные упражнения по общей физической подготовке, с учетом ВФСК «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»). «Зачет», если 5 баллов и выше за 3 упражнения.

#### Контрольные упражнения по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+1	+3	+7	+3	+5	+9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135

#### 3.2. Методические материалы

(Планы-конспекты, дополнительные материалы, наглядные пособия, тесты хранятся в папке у педагога.)

### 3.3. Календарно-тематическое планирование

#### Приложение № 2

№	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Факт
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.		
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.		
3	Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.		
4	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой. Контрольные нормативы: ОФП.		
5	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.		
6	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.		
7	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.		
8	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.		
9	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.		
10	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		
11	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		
12	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.		
13	Нижняя прямая подача. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.		
14	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача		
15	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		
16	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.		
17	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.		
18	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.		
19	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.		
20	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий		

	удар после передачи партнера.		
21	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Инструкторская и судейская практика.		
22	Контрольная игра.		
23	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.		
24	Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.		
25	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).		
26	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.		
27	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).		
28	Нижняя прямая подача на точность. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Нижняя боковая подача на точность.		
29	Нижняя прямая подача на точность. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Нижняя боковая подача на точность.		
30	Верхняя подача на точность. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.		
31	Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.		
32	Тактика нападения: индивидуальные действия. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития ловкости.		
33	Тактика нападения: командные действия. Контрольная игра.		
34	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).		
35	Контрольные нормативы: ОФП. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		
36	Учебно-тренировочная игра с заданиями.		

### 3.5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

1. Общие требования безопасности на занятиях волейболом.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

-имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий. Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий волейболом педагог должен:

- заранее продумать расположение детей и расстановку инвентаря на волейбольной площадке, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Обучающийся должен: – снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек);

- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. Требования безопасности во время занятий волейболом:

Педагог должен: - следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на волейбольной площадке;

- не давать детям излишне эмоциональных заданий, которые приводят их в состояние возбуждения. - уделить особое внимание расположению левшей на площадке.

Обучающийся должен: - не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не выходить на площадку во время розыгрыша;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие игроки;
- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с мячами или другими предметами;
- не выполнять удары и подачи без разрешения;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную экипировку и обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе.

### 3.6. Подвижные игры в волейболе.

Для детей однообразные задания, направленные на формирование определенных двигательных навыков, особенно на первых порах, могут оказаться утомительными и потому отобьют охоту к овладению техникой игры. Повышают эмоциональный фон занятий подвижные игры, способствующие развитию силы, быстроты, ловкости.

Общие рекомендации по проведению игр сводятся к следующему. В подготовительной части занятия целесообразно использовать несложные игры, активизирующие внимание. Обязательно включаются упражнения общеразвивающего характера.

В основную часть занятия включают бег на скорость, разные прыжки, упражнения на выносливость, метание в неподвижную цель, а также игры на организацию внимания.

В заключительной части занятия следует проводить игры малой и средней подвижности, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки. Предлагаем несколько подвижных игр, опробованных в практике занятий с детьми. Условия их проведения можно менять, учитывая конкретный состав занимающихся.

**Эстафета «Поезда».** Команды играющих выстраиваются в колоннах перед линией, в десяти шагах от которой поставлены кегли. По сигналу первые номера команд оббегают кегли, и когда вернуться на стартовую линию, к ним присоединяются вторые номера (берутся за руки). Затем игроки уже вдвоем оббегают препятствие. После очередного круга к ним «прицепляются» третьи номера, затем — четвертые и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда займет исходное положение. Ее можно повторить, перестроив участников в колоннах — расположив играющих в обратном порядке.

**Эстафета «Кто вперед».** В игре участвуют две команды (можно больше). В 3—4 метрах от линии старта делается метка, а в 10 метрах от нее кладется скакалка. Первые номера команд выходят на линию старта. По сигналу «Внимание, марш!» участники прыжками «лягушки» достигают метку, затем добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков и бегом возвращаются к линии старта.

**«Поймай палку».** Играющие стоят по кругу в 3—4 шагах от водящего, который придерживает рукой поставленную вертикально гимнастическую палку (накрыв ее ладонью сверху). Всем, в том числе и водящему, присваиваются порядковые номера. Водящий выкрикивает какой-либо номер и отбегает назад. Вызванный игрок должен успеть схватить палку, не дав ей упасть. Если он не сумел этого сделать, то идет на место водящего, а тот занимает его место в кругу. Если же игрок схватил палку, то водящий остается прежний. Побеждает игрок, который ни разу не был в роли водящего.

**«Рывок за мячом».** Игроки рассчитываются по порядку номеров. Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами. Бросив мяч вперед, он называет какой-либо номер. Оба игрока, имеющие этот номер,

бросаются за мячом. Тот, кто первый овладеет мячом, приносит команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

**Эстафета с ведением мяча.** Играют две команды. Направляющие по команде «Внимание, марш!» бегут вперед, ведя мяч. Не добежав 3—4 метра до тренировочной стенки, они выполняют два удара с лета, бегом возвращаются на свои места и передают мяч следующему участнику игры. Первым игрокам не разрешается выбегать со стартовой черты до сигнала, а остальным — до получения мяча. Потеряв мяч, игрок должен подобрать его, возвратиться на то место, где он был потерян, и оттуда продолжать вести мяч. За это команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, которая быстрее выполнила задание и имеет наименьшее количество штрафных очков.

**«Перетягивание в парах».** На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 метра одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, разделившись парами (согласно весовым категориям). По сигналу «Сойдись!» игроки подходят к средней линии и берутся за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается перетащить соперника за линию своего «дома». После окончания перетягивания подсчитывают «пленных». Выигрывает команда, у которой больше «пленных».

**«Подвижный ринг».** Толстую веревку или канат (3— 5 м) связывают свободными концами в середине теннисной площадки. Игроки условно разделяются на четверки (по весовым категориям). Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись обеими руками, игроки поднимают и натягивают его, образуя ринг. За спиной игроков, в трех шагах от них, кладут по теннисному мячу. По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и взять его. Побеждает тот, кому удастся это сделать первым. Оставшиеся продолжают играть, разыгрывая вторые и третьи места.

**«Состязания тачек».** Играющие парами располагаются за линией старта. Один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч, партнер берет его за стопы и по сигналу руководителя «катит тачку» вперед. Тот, кто находится в упоре лежа, идет на руках. Когда «водитель» пересечет линию финиша (10—15 м), игроки меняются ролями и возвращаются назад. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с «тачкой» пересечет линию старта. Выигрывает команда, пришедшая первой.

**«Ловля парами».** Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они ловят игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомкнули вокруг него руки. Когда в плен берут двух игроков, они составляют новую пару «ловцов». Дальше две действующие пары ловят -еще по одному игроку, которые составляют третью пару, и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются один-два участника, которые становятся новыми «ловцами», и игра повторяется.

**«Кто самый ловкий?»** Соревнуются две-три команды. Они выстраиваются в колонны перед стартовой линией. В руках у каждого стоящего впереди игрока теннисная ракетка и мяч. По сигналу первый игрок бежит к стойке, подбивая мяч снизу вверх; обежав ее, возвращается на свое место, а игру продолжает

следующий участник. Ошибкой считается потеря мяча. С первых же занятий юные теннисисты должны осваивать упражнения, развивающие необходимые для игры навыки.

**«Восьмерки».** Рисовать вертикальные и горизонтальные цифры головкой ракетки, которая удерживается восточной хваткой. Упражнения выполнять свободно вытянутой вперед рукой за счет активной работы кистью.

Жонглирование мячей руками с использованием стенки и без нее. Упражнение выполнять в различном темпе за счет регулирования высоты подброса мячей.

**Броски двух мячей** партнеру (сверху, снизу) одной рукой. Ловить мягко, амортизируя кистью и всей рукой. Выбрасывать мяч кончиками пальцев.

**Броски мячей снизу.** Ловлю и перебрасывание выполнять одной рукой, добиваться точного набрасывания мячей партнеру.

Ловля (по-вратарски) брошенного партнером мяча. Упражнение выполнять в высоком темпе, обращать внимание на быстрое возвращение «вратаря» в позу готовности. Выполняющий броски должен применять обманные движения.

В период начального обучения указывать ребенку лучше на те ошибки, которые затрагивают самые принципиальные основы техники игры. Ему необходимо время для адаптации к игровым условиям, то есть приспособления к выполнению ударов в разных точках площадки и разными приемами. Очень полезно в этот период игры с тренером менять партнеров, выбирая их из числа более подготовленных, равных по силе и более слабых. В каждом из таких вариантов надо давать ребенку разные задания, ставя его тем самым в ситуации, в которых он неминуемо когда-нибудь окажется. Практика показывает, что на этой стадии обучения игра мальчиков с девочками значительно повышает спортивный азарт обоих партнеров.

Календарный учебный график

		1 полугодие																2 полугодие																			
		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	1				1				1				1				1				1				1				1				1			
		4				4				4				4				4				4				4				4				4			
Аттестация/ контроль	формы контроля	Вводный контроль. Тест.												Промежуточный контроль.																				Итоговый контроль			
		Объем учебной нагрузки на учебный год 36 часов																																			