

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МОТЫГИНСКОГО РАЙОНА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУЛАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО

Зам по УВР МБОУ «Кулаковская СОШ»

СА С.А.Потехина  
02 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор «Кулаковская СОШ»

Грязнов Т.Я.Грязнова  
Приказ № 1107 от 02.02.2023

Рабочая программа на 2023-2024 уч.год к  
Дополнительной общеразвивающей программе  
Физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: ознакомительный

Составитель:  
Грязнов О.В.  
Учитель физической культуры

п. Кулаково 2023г

## **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:**

**I. Пояснительная записка**

**II. Цель и задачи программы**

**III. Содержание учебного плана программы**

**IV. Планируемые результаты**

**V. Календарный учебный график**

**VI. Условия реализации программы**

**VII. Формы аттестации и оценочные материалы**

**VIII. Методическое обеспечение**

**IX. Список используемой литературы.**

## I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» предназначена для проведения спортивной работы в системе внеурочной деятельности образовательных учреждений. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в волейбол. Направлена на повышение мотивации учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» составлена на основе опытной программы курса «Физическое воспитание».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Актуальность программы.** Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

**Новизна** программы заключается в углубленном изучении данного вида спортивной подготовки с применением упражнений на развитие координационных способностей, силовой и беговой выносливости, скорости в беге, овладении техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации.

**Педагогическая целесообразность.** Дополнительная общеобразовательная программа секции «Волейбол» включает в себя теоретические знания и практические умения, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического здоровья. Данная программа направлена на формирование культуры здоровья обучающихся, формирование у учащихся активной культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом, способствующая познавательному и эмоциональному развитию подростков, достижению планируемых результатов освоения программы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

**Отличительная особенность программы.** Данная дополнительная образовательная программа от уже существующих подобных имеет отличительные особенности: разнообразие различных видов двигательной деятельности, целенаправленное влияние на развитие физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота, координация движения, гибкость, скорость, сила).

## II. Цель и задачи

**Цель программы:** привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой, спортом.

**Задачи:**

- формировать у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом в кружках и спортивных секциях;
- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные качества и умения;
- вооружить системой знаний в области физической культуры и спорта.

**Образовательные:**

- познакомить учащихся с основами волейбола;
- развитие важных двигательных навыков и умений;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- формирование умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Развивающие:**

- развитие опыта двигательной активности;
- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- формирование культуры ведения здорового образа жизни;
- активизация двигательной активности учащихся во внеурочное время;
- развитие сообразительности, речи, воображения, ловкости, выносливости.

**Воспитательные:**

- воспитание культуры игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физической культуры.

**Возраст обучающихся.** Программа рассчитана на учащихся в возрасте 12- 18 лет; к занятиям допускаются все учащиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

**Формы и режим занятий.** Практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся один раз в неделю по два часа. При планировании занятий педагог может вносить в программу коррективы по мере необходимости в зависимости от конкретных условий работы, интересов учащихся и их подготовки. Представленная программа секции предусматривает групповую, командную, индивидуальную форму работы. Для активизации учебно-воспитательного процесса педагог использует следующие формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, товарищеская игра, соревнования, сдача контрольных нормативов, посещение матчей взрослых команд с последующим обсуждением, просмотр и анализ учебных фильмов, участие в городских, региональных, областных соревнованиях.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы.**

В соответствии с решением поставленных задач, программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий. В связи с этим проводятся занятия по отдельности и в едином целом выполнения различных упражнений. Программа предусматривает один год обучения. После прохождения годичного цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов учащихся.

Время, отведенное на обучение по программе составляет 136 часа в год, в том числе:

- теоретических занятий 4 часа;
- практических занятий 132 часа

### III. Содержание учебного плана программы

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
1	<b>Модуль 1. Вводное занятие «Техника безопасности на занятиях по волейболу».</b> Введение в программу.	<b>2</b>
2	<b>Модуль 2. Правила игры в волейбол.</b>	<b>2</b>
3	<b>Модуль 3. Техника перемещения.</b>	<b>15</b>
4	<b>Модуль 4. Техника владения мячом.</b>	<b>16</b>
5	<b>Модуль 5. Передачи мяча.</b>	<b>32</b>
6	<b>Модуль 6. Нападающие удары.</b>	<b>12</b>
7	<b>Модуль 7. Тактическая подготовка.</b>	<b>24</b>
8	<b>Модуль 8.Общесфизическаяподготовка.</b>	<b>14</b>
9	<b>Модуль9.Игровая и соревновательная подготовка.</b>	<b>20</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>136</b>

#### Содержание

**Модуль 1. Вводное занятие «Техника безопасности на занятиях по волейболу».**

Теория.

Введение в программу.

Инструктажи по технике безопасности. История развития волейбола в России.

**Модуль 2. Правила игры.**

Теория.

Соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры из 3-5 партий. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Понятие о методике судейства.

**Модуль 3. Техника перемещения.**

Практика.

Перемещения. Стойки: основная, низкая. Ходьба. Бег. Перемещение приставными шагами лицом. Боком (правым, левым). Спиной вперед. Двойной шаг. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений. Способы перемещений.

**Модуль 4. Техника владения мячом.**

Практика.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. О.Р.У.- подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре). В стену – расстояние 6-9 м. Отметка на высоте 2м. Через сетку – расстояние 6м, 9м. Из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половины площадки.

Промежуточное тестирование.

**Модуль 5. Передачи мяча.**

Практика.

Верхняя передача мяча. Нижняя передача. Передача мяча в прыжке. Передача мяча одной рукой. Передача мяча назад. Длинные, короткие, укороченные, высокие, средние, низкие передачи.

О.Р.У. - передача мяча, подвешенного на шнуре; 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; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера.

Прием снизу двумя руками: прием мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 –2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи. Прием мяча от сетки.

### **Модуль 6. Нападающие удары.**

Практика.

Прямой нападающий удар; боковой нападающий удар; с переводом.

О.Р.У. - ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного 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.

Блокирование: одиночный блок, двойной блок, тройной блок

О.Р.У. - одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей

«механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

### **Модуль 7. Тактическая подготовка.**

Практика.

Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи из передачи (обмана); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия в защите: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **Модуль 8. Общефизическая подготовка.**

О.Р.У с предметами, без предметов. ОРУ на месте, в движении. Спортивные и подвижные игры. Игровые упражнения и эстафеты. Акробатические упражнения, беговые упражнения. Ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, ловкость.

- Бег 30 м (6 × 5 м).

На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

- Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

- Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

#### **Техническая подготовка.**

- Испытания на точность передачи.

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 –3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

- Испытание на точность передачи через сетку.

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 –размером 3 x 3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

#### **Модуль 9. Игровая и соревновательная подготовка.**

Цель подготовки – обобщение изученного материала и его интегральная реализация, но больше внимания уделяется индивидуальным действиям.

Игровая и соревновательная подготовка ведется на ограниченных площадках, с максимальным числом играющих.

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Двухсторонняя игра по правилам.

#### **Итоговое занятие.**

Контрольные нормативы. Проверки уровня знаний: двусторонняя игра в волейбол.

#### **Календарно-тематическое планирование**

№	тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	факт
1	<b>Вводное занятие «Техника безопасности на занятиях по волейболу». Введение в программу.</b>	1	05.09	
2	<b>Вводное занятие «Техника безопасности на занятиях по волейболу». Введение в программу.</b>	1	05.09	
3	<b>Правила игры в волейбол</b>	1	07.09	
4	<b>Правила игры в волейбол</b>	1	07.09	
<b>Модуль 2</b>				
5	Техника перемещения: стойки	1	12.09	
6	Техника перемещения: стойки	1	12.09	
7	Техника перемещения: стойки	1	14.09	
8	Техника перемещения: ходьба	1	14.09	
9	Техника перемещения: ходьба	1	19.09	
10	Техника перемещения: ходьба	1	19.09	
11	Техника перемещения: бег	1	21.09	

12	Техника перемещения: бег	1		21.09	
13	Техника перемещения: бег	1		26.09	
14	Техника перемещения: скачок	1		26.09	
15	Техника перемещения: скачок	1		28.09	
16	Техника перемещения: скачок	1		28.09	
17	Техника перемещения: перемещения	1		03.10	
18	Техника перемещения: перемещения	1		03.10	
19	Техника перемещения: перемещения	1		05.10	
20	Техника владения мячом: подача нижняя	1		05.10	
21	Техника владения мячом: подача нижняя	1		10.10	
22	Техника владения мячом: подача нижняя	1		10.10	
23	Техника владения мячом: подача нижняя	1		12.10	
24	Техника владения мячом: нижняя боковая	1		12.10	
25	Техника владения мячом: нижняя боковая	1		17.10	
26	Техника владения мячом: нижняя боковая	1		17.10	
27	Техника владения мячом: нижняя боковая	1		19.10	
28	Техника владения мячом: подача верхняя	1		19.10	
29	Техника владения мячом: подача верхняя	1		24.10	
30	Техника владения мячом: подача верхняя	1		24.10	
31	Техника владения мячом: подача верхняя	1		26.10	
32	Техника владения мячом: верхняя боковая	1		26.10	
33	Техника владения мячом: верхняя боковая	1		07.11	
34	Техника владения мячом: верхняя боковая	1		07.11	
35	Техника владения мячом: верхняя боковая	1		09.11	
<b>МОДУЛЬ 5 передача мяча</b>					
36	Передачи мяча: верхняя передача	1		09.11	
37	Передачи мяча: верхняя передача	1		14.11	
38	Передачи мяча: верхняя передача	1		14.11	
39	Передачи мяча: верхняя передача	1		16.11	
40	Передачи мяча: нижняя передача	1		16.11	
41	Передачи мяча: нижняя передача	1		21.11	
42	Передачи мяча: нижняя передача	1		21.11	
43	Передачи мяча: нижняя передача	1		23.11	
44	Передачи мяча: передача в прыжке	1		23.11	
45	Передачи мяча: передача в прыжке	1		28.11	
46	Передачи мяча: передача в прыжке	1		28.11	
47	Передачи мяча: передача в прыжке	1		30.11	
48	Передачи мяча: одной рукой	1		30.11	
49	Передачи мяча: одной рукой	1		05.12	
50	Передачи мяча: одной рукой	1		05.12	
51	Передачи мяча: одной рукой	1		07.12	
52	Передачи мяча: передача назад	1		07.12	
53	Передачи мяча: передача назад	1		12.12	
54	Передачи мяча: передача назад	1		12.12	
55	Передачи мяча: передача назад	1		14.12	
56	Передачи мяча: длинные, короткие, укороченные	1		14.12	
57	Передачи мяча: длинные, короткие, укороченные	1		19.12	
58	Передачи мяча: длинные, короткие, укороченные	1		19.12	



59	Передачи мяча: длинные, короткие, укороченные	1		21.12	
60	Передачи мяча: высокие, средние, низкие	1		21.12	
61	Передачи мяча: высокие, средние, низкие	1		26.12	
62	Передачи мяча: высокие, средние, низкие	1		26.12	
63	Передачи мяча: высокие, средние, низкие	1		28.12	
64	Передачи мяча: с отвлекающими действиями	1		28.12	
65	Передачи мяча: с отвлекающими действиями	1		09.01	
66	Передачи мяча: с отвлекающими действиями	1		09.01	
67	Передачи мяча: с отвлекающими действиями	1		11.01	
<b>МОДУЛЬ 6. Нападающие удары</b>					
68	Нападающий удар: прямой нападающий удар	1		11.01	
69	Нападающий удар: прямой нападающий удар	1		16.01	
70	Нападающий удар: прямой нападающий удар	1		16.01	
71	Нападающий удар: прямой нападающий удар	1		18.01	
72	Нападающий удар: с переводом	1		18.01	
72	Нападающий удар: с переводом	1		23.01	
73	Нападающий удар: с переводом	1		23.01	
74	Нападающий удар: с переводом	1		25.01	
75	Нападающий удар: боковой нападающий	1		25.01	
76	Нападающий удар: боковой нападающий	1		30.01	
77	Нападающий удар: боковой нападающий	1		30.01	
78	Нападающий удар: боковой нападающий	1		01.02	
<b>МОДУЛЬ 7. Тактическая подготовка</b>					
79	Техника перемещения	1		01.02	
80	Техника перемещения	1		06.02	
81	Техника перемещения	1		06.02	
82	Техника перемещения	1		08.02	
83	Техника перемещения	1		08.02	
84	Стойка защитника	1		13.02	
85	Стойка защитника	1		13.02	
86	Техника владения мячом: прием мяча снизу двумя руками	1		15.02	
87	Техника владения мячом: прием мяча снизу двумя руками	1		15.02	
88	Техника владения мячом: прием мяча снизу двумя руками	1		20.02	
89	Техника владения мячом: прием мяча снизу двумя руками	1		20.02	
90	Техника владения мячом: прием снизу одной рукой	1		22.02	
91	Техника владения мячом: прием снизу одной рукой	1		22.02	
92	Техника владения мячом: прием снизу одной рукой	1		27.02	
93	Техника владения мячом: прием снизу одной рукой	1		27.02	
94	Техника владения мячом: прием снизу одной рукой	1		29.02	
95	Техника владения мячом: прием снизу одной рукой	1		29.02	
96	Техника владения мячом: прием снизу одной рукой	1		05.03	
97	Техника владения мячом: прием мяча сверху	1		05.03	
98	Техника владения мячом: прием мяча сверху	1		07.03	
99	Техника владения мячом: прием мяча сверху	1		07.03	
100	Техника владения мячом: прием мяча сверху	1		12.03	

101	Техника владения мячом: прием мяча сверху	1		12.03	
102	Техника владения мячом: прием мяча сверху	1		14.03	
<b>Модуль 8.Общефизическаяподготовка.</b>					
103	Блокирование: постановка блока	1		14.03	
104	Блокирование: постановка блока	1		19.03	
105	Блокирование: прыжка	1		19.03	
106	Блокирование: прыжка	1		21.03	
107	Блокирование: постановка рук	1		21.03	
108	Блокирование: постановка рук	1		02.04	
109	Блокирование: приземления	1		02.04	
110	Блокирование: приземления	1		04.04	
111	Приём мяча от сетки	1		04.04	
112	Приём мяча от сетки	1		09.04	
113	Прыжок в длину с места	1		09.04	
114	Прыжок в длину с места	1		11.04	
115	Метание набивного мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками	1		11.04	
116	Метание набивного мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками	1		16.04	
<b>Модуль 9. Игровая и соревновательная подготовка.</b>					
117	Учебная игра по заданию	1		16.04	
118	Учебная игра по заданию	1		18.04	
119	Учебная игра по заданию	1		23.04	
120	Учебная игра по заданию	1		23.04	
121	Учебная игра по заданию	1		25.04	
122	Двусторонняя игра по правилам	1		25.04	
123	Двусторонняя игра по правилам	1		30.04	
124	Двусторонняя игра по правилам	1		30.04	
125	Двусторонняя игра по правилам	1		07.05	
126	Двусторонняя игра по правилам	1		07.05	
127	Двусторонняя игра по правилам	1		14.05	
128	Двусторонняя игра по правилам	1		14.05	
129	Двусторонняя игра в волейбол	1		16.05	
130	Двусторонняя игра в волейбол	1		16.05	
131	Двусторонняя игра в волейбол	1		21.05	
132	Двусторонняя игра в волейбол	1		21.05	
133	Двусторонняя игра в волейбол	1		23.05	
134	Двусторонняя игра в волейбол	1		23.05	
135	Двусторонняя игра в волейбол	1		28.05	
136	Итоговое занятие.	1		28.05	
<b>ИТОГО:</b>		<b>5</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	

#### *IV.Планируемые результаты:*

*Прошедшие курс обучения учащиеся должны знать:*

- правила игры волейбол;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*Должны уметь:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта,

использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Педагог рекомендует обучающимся вид двигательной активности, определяет оптимальную ЧСС при физической нагрузке, предлагает контрольные упражнения /тесты/ с оздоровительной и профессиональной направленностью, дает методические замечания к проведению самостоятельных занятий в спортивных секциях.

Оценка знаний и умений по общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Волейбол» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

- текущий контроль: устный опрос;
- промежуточный контроль: тестирование;
- итоговый контроль: практическое задание.

#### ***V. Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»***

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим
01.09.2023	31.05.2024	34	68	136	2 раза в неделю

#### ***VI. Условия реализации программы.***

##### ***Материально-техническое обеспечение.***

Для проведения учебных занятий по волейболу используется спортивный зал размером 165.8 м<sup>2</sup>, раздевалки, методическая комната (тренерская) и инвентарная комната для хранения оборудования и инвентаря.

При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Для проведения занятий и секций волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Сетка волейбольная - 1 шт
- Стойки волейбольные – 2 шт
- Гимнастические стенки - 2 шт
- Гимнастические скамейки - 4 шт
- Гимнастические маты - 10 шт
- Скакалки – 12 шт
- Мячи набивные - 2 шт

- Мячи волейбольные -15 шт

Информационное обеспечение:

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru>

2. <http://www.gorsport51.ru>

3. <http://www.sferum.ru>

Дистанционное обучение осуществляется на платформе «Сферум»

### **Кадровое обеспечение**

Важнейшим условием реализации программы является наличие квалифицированных преподавателей по волейболу. Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетенцией для реализации программы имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированным социально-ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

В штате учреждения один преподаватель физической культуры со стажем работы 16 лет.

### ***VII. Формы аттестации и оценочные материалы.***

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

### **Оценочные материалы**

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценка «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

### *VIII. Методическое обеспечение*

Для реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол» используется специальная литература по тактике, технике, правилам соревнований по волейболу, техническим приемам и тактическим действиям в волейболе, сборник тренировочных *упражнений* и общеразвивающих упражнений. Для эффективности средств в обучении волейболу применяются следующие методы:

- ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используется рассказ, показ и объяснение. Личный показ дополняется демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем и т.д. Показ чередуется с объяснениями;

- изучение приема в упрощенных условиях. Здесь используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), *двигательной наглядности* (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация);

- изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема, игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка. Повторный метод на этом этапе является основным. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой;

- закрепление приема в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений, специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди них – элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и методов самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка – к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

В работе используются методические разработки по выполнению упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости. Методические материалы по психологической подготовке, сборники правил игры, соревнований и системы их проведения. Разработки положений о соревнованиях, подвижных и спортивных играх. Методические разработки открытых занятий, таблицы игр, тематические тесты, видеоуроки по волейболу.

Подбор средств и объем общеподготовительной подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным-силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

### **Игровая подготовка**

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры.

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

### **Интегральная подготовка**

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу), «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.\*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

### **Подготовительные игры.**

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

**Учебные игры.** Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

**Контрольные игры.** Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Задания в игре по технике.** Например, подача только нижняя (верхняя), прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

**Задания в игре по тактике.** Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

#### **Индивидуальные действия в нападении**

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на выходящего игрока задней линии. 4. подача «вразрез». 5. подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. подача на нападающего у сетки. подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

#### **Групповые действия в нападении**

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

#### **Командные действия в нападении**

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

#### **Индивидуальные действия в защите**

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

#### **Групповые действия в защите**

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5. 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

#### ***Командные действия в защите***

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнеего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

#### ***IX. Список литературы***

1. Беляев А.В. Волейбол. - М.: Физкультура, образование, наука Планета, 2015.
2. Белоножкин О.В., Егунова Г.В., Смирнова В.Г. Спортивно-оздоровительные мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2017.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2018.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов. - М.: 2019.
5. Каинов А.И. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. - Волгоград: Учитель, 2018.
6. Клещев Ю.Н. Волейбол. - М.: Ф и С, 2018.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Правила соревнований по волейболу. - М.: Гуманитарное издательство центр Виана. 2017.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. -- М., 2019.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс. - М.: Ф и С, 2017.
10. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для учащихся СПО. - М., Ф и С, 2017.
11. Физическая культура в школе. - Журнал 2017.
12. Физкультура и спорт. - Журнал 2015.
13. Физическая культура. - М.: Академия, 2015.
14. Фурманов А.А., Князев Ю.Н. Юный волейболист – М. Ф и С, 2019.
15. Техника волейбола (видео онлайн). - URL: [uroki-online.com](http://uroki-online.com).
16. Техника и тактика в волейболе. – URL: [www.volleyball.ru](http://www.volleyball.ru).
17. Основные правила волейбола. - URL: [stavkiprognozy.ru](http://stavkiprognozy.ru).
18. А.Г. Фурманов. Волейбол. Изд. Современная школа. 2009.
19. Беляев А.В., Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.



20. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./ Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - М., 2001. - 520 с.
21. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
22. «Техника безопасности на уроках», Муравьев, 2011.
23. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ. М.: Просвещение. 1989.- 128 с.
24. Козырева Л.В. Азбука спорта. Волейбол., М., ФИС, 2003.
25. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
26. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
27. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа. 1989 г.
28. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус.» пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
29. Ковалев В.Д. Спортивные игры: М., 1988
30. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николасенко Н. Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
31. Д. Железняк - «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
32. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
33. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

## 2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК- 641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ