

Управление образования Администрации города Нижний Тагил  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 50  
г. Нижний Тагил

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 22 от 24.06.2025



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 50

С.В. Головин

Приказ № 214 от 07.07.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Волейбол»**

Срок реализации программы – 3 год

Возраст 12-17 лет

Составитель:

педагог дополнительного образования

Исаков С.А.

г. Нижний Тагил

2025

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно–спортивной направленности «Волейбол»**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы	
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Адресат Программы.....	4
1.3. Объем и срок освоения Программы.....	4
1.4. Особенности организации образовательного процесса.....	4
1.5. Форма обучения.....	5
1.6. Режим занятий.....	5
1.7. Цель и задачи Программы .....	5
1.8. Учебный план.....	6
1.9. Планируемые результаты реализации Программы.....	6
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	7
2.2. Условия реализации Программы.....	7
2.3. Формы аттестации/контроля.....	8
2.4. Оценочные материалы.....	8
2.5. Методическое обеспечение.....	8
Приложение 1. Рабочая программа модуля 1. «Первый год обучения» .....	9
Приложение 2. Рабочая программа модуля 2. «Второй год обучения» .....	14
Приложение 3. Рабочая программа модуля 3. «Третий год обучения».....	18

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) имеет физкультурно - спортивную направленность.

Волейбол как вид спорта имеет большое оздоровительное значение. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении образовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Так как уровень Программы базовый, то ее ценность обоснована не только содержанием, но и направленностью на физическое, личностное развитие, профессиональное самоопределение.

#### **Актуальность Программы.**

Актуальность Программы. Реализация содержания Программы «Волейбол» предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучение, закрепление, совершенствование техники и тактики волейбола; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде. Содержание Программы ориентировано на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом. Популярность и массовость волейбола объясняются общедоступностью данного вида спорта, простотой техники выполнения, возможностью варьировать физическую нагрузку.

Физическое воспитание обучающихся представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. Занятия волейболом развивают силу, быстроту, выносливость, ловкость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Это командный вид спорта, поэтому у учащихся формируются коммуникативные универсальные учебные действия (умение работать в группе, команде).

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

В данной Программе большую роль играет физическое воспитание. Формируется культура отношения к своему здоровью и физической подготовленности, ведь именно эти показатели являются составной частью общей культуры личности.

Теоретический материал, который представлен в Программе, позволяет обучающимся овладеть знаниями в различных научных областях (физиология, психология, основы гигиены, диетология).

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность в том, что на занятия принимаются все желающие независимо от физических и антропометрических данных. Содержание программного материала ориентирует учащихся на приобщение к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности (жизненное самоопределение), улучшение своего образовательного результата.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана Программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. 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 поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Таким образом, благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом ученики приобретают общую и специальную физическую подготовку. Ведь именно развитие специальных физических качеств личности влечет за собой развитие морфофункциональных систем растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной Программы «Волейбол».

Программа, предусматривает:

- ✓ формирование у детей понятий о здоровом образе жизни;
- ✓ развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ желание укреплять и сохранять свое здоровье.

Программа спроектирована с учетом дифференцированного подхода к организации образовательной деятельности учащихся с учетом возраста и индивидуальных особенностей.

Программа «Волейбол» рассчитана на 3 года и предполагает проведение занятий с детьми 12-17 лет. Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году ученики овладевают определенным минимумом знаний, умений и навыков и решают определенные учебно - познавательные и учебно - практические задачи.

Содержание Программы выстроено по концентрической схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего года обучения.

#### **1.2. Адресат Программы**

Возраст учащихся 12-17 лет. В группу первого года принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специального отбора не производится.

#### **1.3. Объем и срок освоения Программы**

Программа «Волейбол» рассчитана на 3 года обучения. Общегрупповая подготовка за 3 года обучения составляет 306 часов (1 год обучения – 102, второй год обучения – 102, третий год обучения – 102 часа)

#### **1.4. Особенности организации образовательного процесса**

Этапы организации образовательной деятельности:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов волейбола;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Программа включает в себя теоретическую часть и практическую. 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.

#### **1.5.**

#### **Форма обучения**

Форма обучения: очная.

Программа включает в себя как **теоретические**, так и **практические** занятия. Результатом комплексного

изучения теоретического материала и приобретения практических навыков по волейболу станет участие в районных и муниципальных соревнованиях.

В Программе использованы формы занятий: интегрированные, интегрированные с элементами импровизации

Формы:

- ✓ Коллективная – обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров.
- ✓ Групповая – осуществляется с группой обучающихся, состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели и активно взаимодействуют между собой.
- ✓ Парная – общение с двумя обучающимися, которые взаимодействуют друг с другом.
- ✓ Индивидуальная - оказание помощи обучающемуся по усвоению сложного материала.

Методы обучения:

1. Наглядный.
  - а) непосредственно показ педагогом движений;
  - б) опосредованный показ правильного исполнения;
  - в) использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении;
  - г) дидактическая игра.
2. Словесный. Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.
3. Практический. В его основе лежит многократное повторение и отработка движений.
4. Видеометод. Просмотр и анализ видеофрагментов соревнований по волейболу, в том числе и с участием самих детей. Просмотр материалов на занятиях, связанных с техникой выполнения различных упражнений.
5. Метод стимулирования.
6. Метод рефлексивного анализа.

### 1.6. Режим занятий

Программа «Волейбол» рассчитана на 3 года обучения.

Для обучающихся 12- 17 лет занятия проводятся 3 раза в неделю по 40 мин., перемены между занятиями составляют 10 мин.

#### **Нормативно-правовая**

#### **основа**

#### **программы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

16. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием серевых форм реализации образовательных программ»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «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»).

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21. Устав МБОУ СОШ №50.

22. Приказ директора МБОУ СОШ № 50 № 214 от 07.07.2025 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных программах, реализуемых в МБОУ СОШ № 50».

### **1.7. Цель и задачи Программы**

Данная программа призвана создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самовыражения.

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Цель Программы: привитие интереса у учащихся к здоровому образу жизни, создание условий для формирования физического, духовного, нравственного здоровья ребенка, его активной общественной позиции в жизни школы.

#### **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 приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### **2. 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.

#### **3. 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;
- **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- 
- **Личностные результаты:** - дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -

умение оказывать помощь своим сверстникам. Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране. Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам. Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

- 
- **Метапредметные результаты:** -определять наиболее эффективные способы достижения результата; -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; - умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Учащиеся научатся: Следовать при выполнении задания инструкциям учителя Понимать цель выполняемых действий Различать подвижные и спортивные игры Учащиеся получают возможность научиться:
- Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре
- 
- **Предметные результаты:** -формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития -иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма -технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)
-

--	--	--	--



№ п/п	Название модуля	Всего	Теория	Практика	Формы проведения
1.	Модуль 1 (первый год обучения) «Основы волейбол: правила, техника, тактика»	102	40	153	Спортивные соревнования Сдача нормативов Товарищеские игры
2.	Модуль 2 (второй год обучения) «Спортивное совершенствование»	102	70	164	Спортивные соревнования Сдача нормативов Товарищеские игры
3.	Модуль 3 (третий год обучения) «Дорога к успеху»	102	156	134	Спортивные соревнования Сдача нормативов Товарищеские игры
	<b>Итого:</b>			<b>456</b>	

### 1.9. Планируемые результаты реализации Программы

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы «Волейбол» после освоения содержания Программы ожидаются следующие результаты

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

	Название модуля	Планируемые результаты реализации программы
1	Модуль 1 (первый год обучения) «Основы волейбол: правила, техника, тактика»	<u>По окончании первого года обучения, учащийся должны:</u> - знать общие основы волейбола; - расширить представление о технических приемах в волейболе; - научиться правильно распределять свою физическую нагрузку; - научиться играть по упрощенным правилам игры; - овладеть понятиями терминологии и жестикуляции; б. - овладеть навыками технической подготовки волейболиста; - освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите; - освоить технику верхних передач; - освоить технику передач снизу; - освоить технику верхнего приема мяча; - освоить технику нижнего приема мяча; - освоить технику подачи мяча снизу.
2	Модуль 2 (второй год обучения) «Спортивное совершенствование»	По окончании второго года обучения, учащиеся должны: - уметь играть по правилам; - освоить технику верхней прямой подачи мяча; - освоить технику нападающего удара; - овладеть навыками судейства; - уметь управлять своими эмоциями; - знать методы тестирования при занятиях волейбола; - знать основные понятия и термины в теории и

		<p>методике волейбола;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;</li> <li>- овладеть техникой блокировки в защите;</li> <li>- овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.</li> </ul>
3	Модуль 3 (третий год обучения) «Дорога к защите и успеху»	<p>По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть техникой прямой подачи в прыжке; - уметь принимать мяч от сетки;</li> <li>- овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;</li> <li>- научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;</li> <li>- научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;</li> <li>- получить навыки командных действий в нападении;</li> <li>- овладеть тактикой нападения; - овладеть тактикой защиты;</li> <li>- уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;</li> </ul>

**Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий 2.1.**

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Количество учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.25	26.05	34	68	102	2 раза в неделю по 2 и 1 занятию
2 год	01.09.26	26.05	34	68	102	2 раза в неделю по 2 и 1 занятию
3 год	01.09.27	26.05	34	68	102	2 раза в неделю по 2 и 1 занятию

**2.2. Условия реализации Программы**

Для успешной реализации образовательной Программы необходимы: Основной учебной базой для проведения занятий является физкультурно- спортивный зал - 1, волейбольная площадка со стойками (в помещении) -1 , учебный кабинет, включая типовую мебель.

**спортивный инвентарь:**

- волейбольные мячи - 16 шт.;
- мячи баскетбольные - 16 шт.;
- скакалки гимнастические – 16 шт.;
- волейбольная сетка - 1 шт.;
- эластичные бинты- 16 шт.;

- маты гимнастические
- 7 шт.; - гантели – 5 шт.;
- футбольные мячи- 5 шт.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5 шт.;
- гимнастическая стенка (или шведская стенка)– 5 пролетов

Технические средства обучения:

- проектор, экран

Тренировочная форма:

- спортивная форма.

Кадровые условия: педагог дополнительного образования с соответствующей квалификацией.

### **2.3. Формы аттестации/контроля**

Формами аттестации и контроля являются выполнение контрольных нормативов, тренировочные и товарищеские игры, участие в соревнованиях

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений.

Контрольные упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Товарищеские игры проводятся регулярно в учебных целях.

### **2.4. Оценочные материалы**

В ходе каждого занятия педагог контролирует физическое состояние ребенка. По итогам пройденной темы для выявления достижений проводится итоговое занятие, на котором оценивается уровень сформированности физических качеств ученика (нормативы).

Итоговое занятие может проводиться в форме контрольного учебного занятия или игры.

Решение воспитательных задач осуществляется во время игровых заданий, игр, эстафет и оценивается по следующим критериям:

- умение работать в коллективе;
- помощь товарищу при выполнении заданий;
- сопереживание во время соревнований;
- помощь педагогу при выполнении сложных элементов (страховка и т.д.).

Важным звеном в реализации Программы является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в проектировании педагогического процесса. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (нормативов).

Кроме того, необходимо учитывать результаты участия учащихся в муниципальных и районные соревнования.

### **2.5. Методическое обеспечение**

Программа строится с учётом основных принципов, средств, форм и методик, позволяющих организовать образовательную деятельность на основе общепедагогических и специальных знаний, умений и навыков:

- групповые технологии;
- личностно – ориентированные технологии;
- культурно - воспитывающие технологии;
- здоровьесберегающие технологии (сохранение и укрепление здоровья обучающихся).
- коллективно-творческая деятельность (КТД);
- уровневой дифференциации;
- учебных ситуаций;
- коммуникативные технологии.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной Программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Педагоги предоставляют учащимся разные по уровням сложности задания.

Осуществление данных принципов в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества- идеи совместной развивающей деятельности учащихся и педагогов, в процессе которой они связаны взаимопониманием.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области различных связей: литературы, истории, математики, анатомии и др.

**Рабочая программа модуля 1 «Первый год обучения»  
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»  
Учебный план**

№	Перечень разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	10	10	-	
2.	Общефизическая подготовка	35	5	30	
3.	Специальная подготовка	32	6	26	
4.	Техническая подготовка	38	8	30	
5.	Тактическая подготовка	44	8	36	
6.	Игровая подготовка	32	6	26	товарищески игры
7.	Контрольные и календарные игры	13	3	10	товарищески игры спортивные состязания
8.	Общее количество часов в год	<b>102</b>	46	56	итоговые формативы

#### Содержание учебного плана

#### 1. Теоретические сведения

- Общие основы волейбола
- 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;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

#### 2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

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

#### 3. Специальная физическая подготовка

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

#### 4. Техническая подготовка

- 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.

#### 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.

### **5. Тактическая подготовка**

#### Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линией;
- 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 линией.
- 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;

### **6. Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие:

#### Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, 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.

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. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

### **7. Контрольные и календарные игры**

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

### **Методическое обеспечение**

Принципы, методы и приемы организации образовательной деятельности.

#### **Дидактические принципы**

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении техниками выполнения упражнений;
- принцип движения от простого к сложному (как постепенное усложнение инструктивного материала);
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания в урочной и внеурочной деятельности.

**Для реализации Программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

1. **Словесные методы.** **Словесные методы** позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед учеником проблемы и указать пути их решения. Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия. С помощью словесных методов раскрывается содержание теоретического материала, описывается техника выполнения упражнений, производится инструктаж учащихся по технике безопасности на занятиях и при участии учащихся в игре.

2. **Наглядные методы обучения.** Под **наглядными методами обучения** понимаются такие **методы**, при которых усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе **обучения наглядного** пособия и технических средств. Наглядные **методы** используются во взаимосвязи со словесными и практическими **методами обучения**. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям. Наглядные методы обучения условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций. Метод иллюстраций предполагает показ ученикам иллюстративных пособий, таблиц, картин, зарисовок, техник выполнения упражнений и пр. Метод демонстраций обычно связан с демонстрацией кинофильмов, диафильмов.

3. **Метод практического обучения.** **Практические методы** применяются в **обучении** для познания реальности, формирования умений и навыков, углубления знаний. Для этого используются такие приемы как планирование выполнения задания, постановка задач, оперативное стимулирование, контроль и регулировка, тестирование результатов, выявление и анализ ошибок. Используется данный метод в учебно – тренировочной деятельности, связанной с отработкой техник игры в Волейбол. Данный метод предполагает проектирование и реализацию комплексов общеразвивающих упражнений, игровых ситуаций и др.

#### **Приемы:**

- Комментирование. Реализация **приема** предполагает разъяснение педагога.
- Инструктирование. Инструктирование - вид устного изложения материала, предполагающий постановку и четкое достижение задач в ходе обучения, используемый для организации деятельности учащихся в процессе занятия. Оно используется тогда, когда преподавателю необходимо направить учебную деятельность школьников в определенное русло.
- Корректирование. Данный прием предполагает частичное изменение, исправление допущенных учащимися ошибок при выполнении упражнений.

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

##### **спортивный инвентарь:**

- волейбольные мячи - 16 шт.;
- набивные мячи - 16 шт.;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 шт.;
- гимнастические скакалки для прыжков – 16 шт.;
- волейбольная сетка -1 шт.;
- резиновые эластичные бинты- 16 шт.;
- гимнастические маты – 7 шт.;
- гантели –5 шт.;
- футбольные мячи- 5 шт.

##### **спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки – 5 шт.;
- гимнастическая стенка – 5 пролетов

##### **Технические средства обучения:**

- проектор, экран



**Рабочая программа модуля 2 «Второй год обучения»  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

<b>№</b>	<b>Название модуля, тем</b>	<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>формы контроля</b>
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	8	8	---	
2	Общефизическая подготовка	30	4	26	
3	Специальная подготовка	30	6	24	
4	Техническая подготовка	36	6	30	
5	Тактическая подготовка	37	7	30	
6	Игровая подготовка	48	6	42	Товарищеские игры
7	Контрольные и календарные игры	15	3	12	Товарищеские игры спортивные ания
8	Общее количество часов в год	<b>102</b>	40	52	итоговые нормативы

## Учебный план

### Содержание учебного плана

#### 1. Теоретические сведения –

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по волейболу;
- Упрощенные правила игры;
- Действующие правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- **Общефизическая подготовка** – (развитие двигательных качеств)
- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- **Специальная физическая подготовка**
- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- Подбор упражнений для развития взрывной силы;
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

#### 2. Техническая подготовка

##### Техника выполнения нижнего приема

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

##### Техника выполнения верхнего приема – 15 часов

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. Использование верхнего приема передачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

##### 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. Использование нижней прямой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

##### Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу в течение верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

##### Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара в течение нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

##### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами в течение

навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

### **3. Тактическая подготовка**

#### Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Совершенствование 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). - Обучения групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

-

#### Обучение технике передаче в прыжке:

- Откидке, 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.

#### Обучение и совершенствование индивидуальных действий

### **4. Игровая подготовка**

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 в течение командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

#### **Методическое обеспечение**

Принципы, методы и приемы организации образовательной деятельности.

#### **Дидактические принципы**

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении техниками выполнения упражнений;
- принцип движения от простого к сложному (как постепенное усложнение инструктивного материала); - принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания в урочной и внеурочной деятельности.

#### **Для реализации Программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

1. Словесные методы. **Словесные методы** позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед учеником проблемы и указать пути их решения. Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия. С помощью словесных методов раскрывается содержание теоретического материала, описывается техника выполнения упражнений, производится инструктаж учащихся по технике безопасности на занятиях и при участии учащихся в игре.

3. Наглядные методы обучения. Под **наглядными методами обучения** понимаются такие **методы**, при которых усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе **обучения наглядного** пособия и технических средств. Наглядные **методы** используются во взаимосвязи со словесными и практическими **методами обучения**. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям. Наглядные методы обучения условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций. Метод иллюстраций предполагает показ ученикам иллюстративных пособий, таблиц, картин, зарисовок, техник выполнения упражнений и пр. Метод демонстраций обычно связан с демонстрацией кинофильмов, диафильмов.

4. Метод практического обучения. **Практические методы** применяются в **обучении** для познания реальности, формирования умений и навыков, углубления знаний. Для этого используются такие приемы как планирование выполнения задания, постановка задач, оперативное стимулирование, контроль и регулировка,

тестирование результатов, выявление и анализ ошибок. Используется данный метод в учебно – тренировочной деятельности, связанной с отработкой техник игры в Волейбол. Данный метод предполагает проектирование и реализацию комплексов общеразвивающих упражнений, игровых ситуаций и др.

**Приемы:**

- Комментирование. Реализация **приема** предполагает разъяснение педагога.
- Инструктирование. Инструктирование - вид устного изложения материала, предполагающий постановку и четкое достижение задач в ходе обучения, используемый для организации деятельности учащихся в процессе занятия. Оно используется тогда, когда преподавателю необходимо направить учебную деятельность школьников в определенное русло.
- Корректирование. Данный прием предполагает частичное изменение, исправление допущенных учащимися ошибок при выполнении упражнений.

**Материально-техническое обеспечение.**

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи - 16 шт.;
- набивные мячи - 16 шт.;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 шт.;
- гимнастические скакалки для прыжков – 16 шт.;
- волейбольная сетка -1 шт.;
- резиновые эластичные бинты- 16 шт.;

- гимнастические маты – 7 шт.;

- гантели – 5 шт.;

- футбольные мячи – 5 шт.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5 шт.;

- гимнастическая стенка – 5 пролетов

Технические средства обучения:

- проектор, экран

Приложение 3 **Рабочая программа модуля 3 «Третий год обучения»**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

№	Название модуля, тем	всего	теория	практика	Формы контроля
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	8	8		
2	Общефизическая подготовка	30	14	16	
3	Специальная подготовка	30	15	15	
4	Техническая подготовка	36	6	30	
5	Тактическая подготовка	37	12	25	
6	Игровая подготовка	48	10	38	Товарищеские игры
7	Контрольные и календарные игры	15	5	10	Товарищеские игры спортивные ания
8	Общее количество часов в год	<b>102</b>	50	52	итоговые нормативы

**1. Теоретические сведения**

- Последовательность и этапы обучения волейболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация;
- Задачи тренировочного процесса;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
- Правила пляжного волейбола;
- Установка на игру и разбор результатов;
- Психологическая подготовка юных спортсменов;
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

**2. Общефизическая подготовка**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Развитие прыгучести;
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.

### 3. **Специальная подготовка**

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости.

### 4. **Техническая подготовка**

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Основные задачи технической подготовки;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки;
- Контроль технической подготовки;
- Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
- Техника игры, ее характеристика;
- Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;
- Техника нападения, техника защиты;
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

### 5. **Тактическая подготовка** –

#### Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот); -
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

#### Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов волейбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего; -
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с волейбольными мячами (в паре); -
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

### 5. **Игровая подготовка**



- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в волейболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

## **7. Контрольные и календарные игры**

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

### **Методическое обеспечение**

Принципы, методы и приемы организации образовательной деятельности.

### **Дидактические принципы**

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении техниками выполнения упражнений;
- принцип движения от простого к сложному (как постепенное усложнение инструктивного материала);
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания в урочной и внеурочной деятельности.

### **Для реализации Программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

1. **Словесные методы.** **Словесные методы** позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед учеником проблемы и указать пути их решения. Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия. С помощью словесных методов раскрывается содержание теоретического материала, описывается техника выполнения упражнений, производится инструктаж учащихся по технике безопасности на занятиях и при участии учащихся в игре.

3. **Наглядные методы обучения.** Под **наглядными методами обучения** понимаются такие **методы**, при которых усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе **обучения наглядного** пособия и технических средств. Наглядные **методы** используются во взаимосвязи со словесными и практическими **методами обучения**. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям. Наглядные методы обучения условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций. Метод иллюстраций предполагает показ ученикам иллюстративных пособий, таблиц, картин, зарисовок, техник выполнений упражнений и пр. Метод демонстраций обычно связан с демонстрацией кинофильмов, диафильмов.

4. **Метод практического обучения.** **Практические методы** применяются в **обучении** для познания реальности, формирования умений и навыков, углубления знаний. Для этого используются такие приемы как планирование выполнения задания, постановка задач, оперативное стимулирование, контроль и регулировка, тестирование

результатов, выявление и анализ ошибок. Используется данный метод в учебно – тренировочной деятельности, связанной с отработкой техник игры в Волейбол. Данный метод предполагает проектирование и реализацию комплексов общеразвивающих упражнений, игровых ситуаций и др.

**Приемы:**

- Комментирование. Реализация **приема** предполагает разъяснение педагога.
- Инструктирование. Инструктирование - вид устного изложения материала, предполагающий постановку и четкое достижение задач в ходе обучения, используемый для организации деятельности учащихся в процессе занятия. Оно используется тогда, когда преподавателю необходимо направить учебную деятельность школьников в определенное русло.
- Корректирование. Данный прием предполагает частичное изменение, исправление допущенных

учащимися ошибок при выполнении

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи - 16 шт.; - набивные мячи - - 16 шт.;

упражнений.

**Материально-техническое обеспечение.**

- перекладины для подтягивания в висе – 5 шт.;
- гимнастические скакалки для прыжков – 16 шт.;
- волейбольная сетка -1 шт.;
- резиновые эластичные бинты- 16 шт.;
- гимнастические маты – 7 шт.;
- гантели –5 шт.;
- футбольные мячи- 5 шт.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5 шт.;
- гимнастическая стенка – 5 пролетов

Технические средства обучения:

- проектор, экран

***Организационно- педагогическая деятельность с родителями.***

Проведение родительских собраний

- организационное (август);
  - итоговое (апрель-май).
1. Проведение открытых уроков для родителей: декабрь, апрель-май.
  2. Участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива.
  3. Индивидуальные беседы с родителями:
    - индивидуальные способности и достижения;
    - анализ образовательной деятельности.
  4. Индивидуальное консультирование:
    - состояние здоровья обучающегося;
    - статус в коллективе;
  5. Анкетирование
    - Август- сентябрь: Сведения об обучающихся и их родителях.
    - Цель: получить информацию
    - Май: Результаты деятельности педагогов, коллектива и обучающихся за учебный год
    - Цель: получить оценку деятельности объединения за учебный год; корректировка Програм

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ    ДЛ Я ПЕДАГОГА:**

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола.    Москва. «ФиС» 1979г.

## **Дополнительная:**

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартговск, 2001.

## **ДЛ Я ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:**

18. Клещев Ю.Н., Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
19. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

### **Аннотация**

Программа «Волейбол» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа, предусматривает:

- формирование у детей понятий о здоровом образе жизни;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- желание укреплять и сохранять свое здоровье.

Программа включает не только знания о технике игры в Волейбол, но и элементы валеологии. В Программе представлены формы физкультурных занятий, спортивных мероприятий. Особое внимание в программе уделяются

возможности ощутить радость от активного участия в различных формах занятий физической культурой и спортом. Формируются представления о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Возраст 13- 17 лет. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы 16 человек, группы одновозрастные

Программа состоит из 3 модулей:

1. «Первый год обучения»
2. «Второй год обучения»
- 3 «Третий год обучения»