

Администрация Октябрьского района Курской области  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Октябрьского района Курской области

Принято  
заседанием педагогического совета  
Протокол № 4  
от «14» апреля 2022 г.

Утверждено  
приказом по учреждению №1- 17  
от «14» апреля 2022 г.  
Директор Вехлов В. В.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Тип программы: модифицированная  
Уровень освоения: стартовый  
Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год 144 часа

Составитель программы:  
Жмыхова Светлана Васильевна,  
педагог дополнительного образования

п. Прямицыно, 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» включает следующие структурные элементы:

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Актуальность Программы
  - 1.2. Отличительные особенности Программы
  - 1.3. Педагогическая целесообразность Программы
  - 1.4. Адресат Программы
  - 1.5. Нормативно-правовое обеспечение Программы
  - 1.6. Цели и задачи Программы
  - 1.7. Планируемые результаты освоения Программы
2. Учебный план
3. Содержание учебного (тематического) плана
4. Календарный учебный график Программы на 2022-2023 учебный год
5. Условия реализации Программы
6. Формы аттестации и контроля
7. Оценочные материалы
8. Методические материалы
9. Воспитательная программа отделения волейбол
10. Список литературы

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для занимающихся в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Октябрьского района Курской области.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Программа направлена на:

- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- совершенствование техники игры в волейбол, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол.

### **1.1. Актуальность программы**

Актуальность данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

#### **Возрастные особенности обучающихся.**

Всестороннее развитие учащихся в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в дошкольном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

Физическое развитие детей – закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, наследственными факторами и условиями жизни. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются.

Специальное внимание при физическом воспитании обращается на начало периода полового созревания (у девочек начинается с 9-11 лет, у мальчиков с 11-13 лет), характеризуемое интенсивно протекающими морфологическими и функциональными изменениями в системах организма. Изменения функций организма детей зависят от режима питания, жизни. Большое значение, имеет рациональное сочетание двигательной активности и отдыха.

Интенсивно изменяется мышечная система, однако, она отстает в развитии от костной, поэтому подростки кажутся непропорционально сложенными, долговязыми. Ещё только развивается мышечная сила, что часто приводит к слабости, спаду энергии, утомлению, резкому снижению результатов спортивных занятий. Отсутствие в этот период регулярных целенаправленных физических занятий тормозит правильное развитие мышечного и опорно-двигательного аппарата ребёнка. Особенно необходима регулярная направленная и дозированная активность. Благодаря этому переходные процессы пройдут более мягко и сглажено, а двигательные качества сформируются правильным образом. Основы здоровья формируются у ребенка именно в это время. Что касается развития выносливости, то не нужно стремиться сделать это уже в детстве и в юности, так как организм подрастающего ребенка не готов к этому в связи со своей несформированностью и неприспособленностью к выполнению сложных физических упражнений на протяжении продолжительного периода времени. Поэтому в эти годы нужно сделать упор на развитие других качеств. Однако, когда ребенок становится подростком, уже можно начинать развивать слаженную работу двух систем сердечно-сосудистой и дыхательной, приспособливая к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности, постепенно совершенствуя их. Аэробные способности организма подростка в возрасте четырнадцать – шестнадцать лет являются весьма большими. В возрасте четырнадцать – шестнадцать лет происходит максимальное потребление кислорода. Вместе с тем, происходит существенный рост мощности таких систем организма ребенка, как сердечно-сосудистая и дыхательная. В данном возрасте происходит активное развитие всех систем и всех органов. Кроме того, можно наблюдать и значительный рост двигательных возможностей.

Возрастное развитие различных мышечных групп происходит неравномерно и совершенно индивидуально: каждая из них в процессе онтогенеза проходит свой специфический путь развития.

Для сгибателей кисти, как и для остальных групп мышц, характерно постоянное повышение с возрастом абсолютного показателя силы. У девочек существенный прирост силы отмечен от 9 до 10 лет – мышц кисти и спины, от 10 до 11 лет – всех групп мышц, от 11 до 12 лет – мышц спины и ног, от 12 до 13 лет – мышц кисти и спины.

Кроме рассмотренных особенностей развития собственно силы, важное значение имеют динамическая сила и одна из ее разновидностей –

взрывная сила, т.е. способность проявлять большие величины силы в наименьшее время. Это характерно, например, для скоростно-силовых упражнений – прыжков, метания и др.

Отмечается поступательное, но неравномерное, зависящее от возраста и пола изменение взрывной силы. Так, высота выпрыгивания вверх с места у девочек непрерывно улучшается до 12-14 лет, затем следует некоторая стабилизация результатов и даже их ухудшение.

У мальчиков среднегодовые показатели взрывной силы с годами повышаются, достигая своего максимума в 15-17 лет. Достоверные приросты взрывной силы зафиксированы у девочек 8-10 и 11-14 лет, у мальчиков 11-12 лет и 13-15 лет.

Выносливость, как и другие физические способности, имеет возрастные, половые и дифференцированные особенности в своем развитии, что позволяет достаточно объективно выбрать нужную величину избирательного воздействия на разных этапах многолетней спортивной подготовки детей и подростков.

У девочек среднего физического развития наиболее активное развитие выносливости происходит от 13 до 15 лет, а от 16 до 17 лет. В возрасте от 16 до 17 лет показатели данной способности ухудшаются, хотя и наблюдается незначительное ее увеличение.

Развитие выносливости у мальчиков- подростков среднего физического развития активно происходит на протяжении всего школьного возраста с незначительным, но достоверным уменьшением в возрасте от 15 до 16 лет. От 12 до 13 лет заметного увеличения в формировании выносливости не наблюдается. Это увеличение наблюдается от 13 до 15 лет. Затем происходит снижение в показателях выносливости, а от 16 до 17 лет – активное увеличение. Это позволяет считать, что в возрасте 13-14, 14-15 и 16-17 лет есть предпосылки для целенаправленного воспитания выносливости.

**Уровень освоения программы** – стартовый.

**Срок реализации программы** – 1 год (144 часа).

**Период обучения** с 01 сентября по 31 мая (36 недель).

**Количество часов в неделю** – 4 ак. часа.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 ак. часа с 10 минутным перерывом. 1 ак. час составляет 45 минут.

**Форма обучения очная.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» может быть реализована и с использованием дистанционных технологий и электронного обучения.

**Форма проведения занятий** групповые тренировочные и теоретические занятия.

## **1.2. Отличительные особенности Программы**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа

позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Новизна программы заключается в ее структуризации, наполнении современными средствами обучения, рекомендациях по проведению текущего контроля и аттестации. Программа направлена на мотивацию обучающихся к обучению и совершенствованию игры в волейбол, овладению ими широкого спектра и многообразия технико-тактических умений и навыков с последующим их применением в игровой практике.

### **1.3. Педагогическая целесообразность Программы.**

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить функциональные силы.

### **1.4. Адресат Программы**

Набор на обучение по Программе производится по заявлению родителей (законных представителей). В детское объединение принимаются все желающие заниматься волейболом 10-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта не производится. В группах могут заниматься как учащиеся одного возраста, так и возможно комплектование разновозрастных групп. Формирование разновозрастных групп производится с учетом возраста, разница в возрасте составляет не более 2 лет. Набор в группу производится независимо от полового признака ребенка, допускаются смешанные группы.

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техника волейбола.

Группа комплектуется в составе не менее 15 человек.

Срок реализации Программы – **1 год (144 часа).**

### **1.5. Нормативно-правовое обеспечение Программы:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании Российской Федерации";
- Федеральный Закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Национальный проект «Образование», утвержденный протоколом от 03.09.2018 г. № 10 президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;

- Государственная программа «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом от 30.11.2016 г. № 11 заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденная постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 г. № 737-па;
- Проект «Доступное дополнительное образование для детей в Курской области», утвержденный протоколом от 16.11.2017 г. № 3 заседания Совета по стратегическому развитию и проектам (программам);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей;
- Локальные акты муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Октябрьского района Курской области, регламентирующие образовательную деятельность учреждения:
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Октябрьского района Курской области;
- Рабочая программа воспитания муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Октябрьского района Курской области на 2022-2023 учебный год;
- Положение о детском объединении в учреждении;

-Положение о дополнительной общеразвивающей программе в учреждении;

-Положение о массовых мероприятиях с обучающимися в детских объединениях дополнительного образования детей учреждения;

-Положение об организации образовательного процесса в учреждении;

-Положение о сетевой форме реализации дополнительных общеразвивающих программ в учреждении.

### **1.6. Цель и задачи программы**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель Программы** - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Основными задачами программы являются:

#### **образовательные**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;

- изучить основы техники и тактики игры в волейбол;

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

#### **развивающие**

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

- содействовать правильному физическому развитию;

- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

- развивать специальные технические и тактические навыки игры;

- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

#### **воспитательные**

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- способствовать привитию ученикам организаторских навыков.

### **1.7. Планируемые результаты**

За время прохождения программы обучающиеся получают необходимые знания и представления о спортивной игре волейбол, об элементах техники и тактики игры.

#### **Личностные результаты:**

- сформированность ответственного отношения к здоровому образу жизни;

- сформированность умения правильно применять спортивно-оздоровительные технологии через занятия волейболом.
- освоение соответствующего возрасту уровня ОФП и практическое освоение техники волейбола,
- сформированность потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные:**

- определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно;
- сформированность умения высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учиться работать по предложенному педагогом плану;
- сформированность умения совместно с педагогом и другими детьми давать эмоциональную оценку деятельности обучающихся на занятии.

#### **Познавательные:**

- сформированность навыка находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- сформированность навыка перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы на занятии.

#### **Коммуникативные:**

- овладение умением взаимодействовать, совместно определяя общую цель и пути ее достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- сформированность готовности донести свою позицию до других и признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- сформированность навыка учебного сотрудничества, умения договариваться о правилах общения и поведения и следовать им при совместной работе по решению поставленной задачи.

**Результат по профилю программы:** представляет физическую культуру как средство укрепления здоровья.

**Результатом успешного освоения Программы является достижение модели выпускника:**

- гармонически развитая, социально-ориентированная личность способная к самореализации;
- личность, уважающая себя, осознающая свою ценность и признающая ценность другой личности, способная принять верное решение в ситуации морального выбора и несет ответственность перед собой и обществом;

-личность, имеющая потребность в здоровом образе жизни, обладающая высоким уровнем физической, интеллектуальной культуры труда, эмоций и чувств;

-личность, владеющая знаниями о физической культуре, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

-личность, компетентная в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 2. Учебный план

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:		Формы контроля
			теоретически	практических	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	6	4	2	
1	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	Входное и итоговое тестирование
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	Входное и итоговое тестирование
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	30	3	27	Тестирование
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	Наблюдение
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	Наблюдение
3.	Подвижные игры	10	1	9	Товарищеские игры
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>	62	9	53	Нормативы
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7	Тестирование
2	Техника приёма и передач мяча	16	2	14	Тестирование
3.	Техника подачи	14	2	12	Тестирование
4.	Нижняя прямая подача	14	2	13	Тестирование
5.	Нападающие удары	10	2	8	Товарищеские игры
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	36	8	28	
1.	Индивидуальные действия	12	2	10	Наблюдение
2.	Групповые действия	8	2	6	Товарищеские игры
3.	Командные действия	8	2	6	Товарищеские игры
4.	Тактика защиты	8	2	6	Товарищеские игры

<b>V</b>	<b>Соревновательная практика</b>	8	2	6	Соревнования
	Итоговое занятие	2	0	2	
	Итого часов	144			

### **3. Содержание учебного (тематического) плана**

#### **Раздел I. Основы знаний (6 часов).**

Форма проведения занятий: групповое теоретическое занятие

*Тема №1.* Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Тема №2.* История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

*Тема № 3.* Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

#### **Раздел II. Общая физическая подготовка (30 часов).**

Форма проведения занятий: групповое тренировочное занятие.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Тема №1. Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Тема №2. Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Тема №3. Подвижные игры:* “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

#### **Раздел III. Техническая подготовка (62 часа).**

*Тема №1. Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Тема №2. Техника приема и передач мяча:* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Тема №3. Техника подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Тема №4. Нижняя прямая подача с 3-6 м.* Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

*Тема №5. Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

#### **Раздел IV. Тактическая подготовка (36 часов).**

Форма проведения занятий: групповое тренировочное занятие.

*Тема №1. Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Тема №2. Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Тема №3. Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тема №4. Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **Раздел V. Соревновательная практика (8 часов).**

Форма проведения занятий: групповое тренировочное занятие.

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

#### **Раздел VI. Итоговое занятие (2 часа).**

Форма проведения занятий: групповое теоретическое и практическое занятие.

Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов по результатам сдачи контрольных нормативов и итогов года.

#### 4. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма проведения занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятий	Форма контроля
1-2	Сентябрь	02	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое теоретическое занятие	2	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России.	Спортивный зал	Входной
3-4	Сентябрь	06	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу.	Спортивный зал	Входной
5-6	Сентябрь	09	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	Спортивный зал	Текущий
7-8	Сентябрь	13	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	ОФП: гимнастические упражнения Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.	Спортивный зал	Текущий
9-10	Сентябрь	16	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	ОФП: гимнастические упражнения Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.	Спортивный зал	Текущий
11-12	Сентябрь	20	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	ОФП: гимнастические упражнения Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами, из различных исходных положений.	Спортивный зал	Текущий
13-14	Сентябрь	23	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	ОФП: гимнастические упражнения Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатými голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.	Спортивный зал	Текущий

15-16	Сентябрь	27	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	ОФП: гимнастические упражнения Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатыми голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.	Спортивный зал	Промежуточ ный
17-18	Октябрь	04	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	ОФП: легкоатлетические упражнения Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	Спортивный зал	Текущий
19-20	Октябрь	07	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	ОФП: легкоатлетические упражнения Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	Спортивный зал	Текущий
21-22	Октябрь	11	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	ОФП: легкоатлетические упражнения Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	Спортивный зал	Текущий
23-24	Октябрь	14	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	ОФП: легкоатлетические упражнения Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	Спортивный зал	Текущий
25-26	Октябрь	18	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	ОФП: легкоатлетические упражнения Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	Спортивный зал	Промежуточ ный
27-28	Октябрь	21	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	ОФП: подвижные игры «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука»	Спортивный зал	Текущий

29-30	Октябрь	25	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	ОФП: подвижные игры «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука»	Спортивный зал	Текущий
31-32	Октябрь	28	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	ОФП: подвижные игры «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка»	Спортивный зал	Текущий
33-34	Ноябрь	01	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	ОФП: подвижные игры «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка»	Спортивный зал	Текущий
35-36	Ноябрь	08	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	ОФП: подвижные игры «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты	Спортивный зал	Текущий
37-38	Ноябрь	11	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техническая подготовка: техника передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.	Спортивный зал	Текущий
39-40	Ноябрь	15	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техническая подготовка: техника передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.	Спортивный зал	Текущий
41-42	Ноябрь	18	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техническая подготовка: техника передвижения и стоек. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.	Спортивный зал	Текущий
43-44	Ноябрь	22	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техническая подготовка: техника передвижения и стоек. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.	Спортивный зал	Текущий

45-46	Ноябрь	25	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техническая подготовка: техника приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения	Спортивный зал	Текущий
47-48	Ноябрь	29	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техническая подготовка: техника приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения	Спортивный зал	Текущий
49-50	Декабрь	02	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техническая подготовка: техника приема и передач мяча, передачи в парах, отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, с собственного подбрасывания, подброшенного партнером – с места и после приземления.	Спортивный зал	Текущий
51-52	Декабрь	06	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техническая подготовка: техника приема и передач мяча, передачи в парах, отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, с собственного подбрасывания, подброшенного партнером – с места и после приземления.	Спортивный зал	Текущий
53-54	Декабрь	09	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техническая подготовка: техника приема и передач мяча, прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте.	Спортивный зал	Текущий

55-56	Декабрь	13	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техническая подготовка: техника приема и передач мяча, прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте.	Спортивный зал	Текущий
57-58	Декабрь	16	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техническая подготовка: техника приема и передач мяча, передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, передача мяча сверху двумя руками в пряжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в пряжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.	Спортивный зал	Текущий
59-60	Декабрь	20	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техническая подготовка: техника приема и передач мяча, передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, передача мяча сверху двумя руками в пряжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в пряжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.	Спортивный зал	Промежуточный
61-62	Декабрь	23	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техника подачи: нижняя прямая подача мяча подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку.	Спортивный зал	Текущий
63-64	Декабрь	27	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техника подачи: нижняя прямая подача мяча подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку.	Спортивный зал	Текущий
65-66	Декабрь	30	14.00-14.45	Групповое	2	Техника подачи: нижняя прямая подача	Спортивный	Текущий

			14.55-15.40	тренировочное занятие		мяча подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку.	зал	
67-68	Январь	10	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техника подачи: подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.	Спортивный зал	Текущий
69-70	Январь	13	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техника подачи: подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.	Спортивный зал	Текущий
71-72	Январь	17	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техника подачи: подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.	Спортивный зал	Текущий
73-74	Январь	20	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техника подачи: подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.	Спортивный зал	Промежуточный
75-76	Январь	24	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техника нижней прямой подачи: нижняя прямая подача с 3-6 метров; нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Спортивный зал	Текущий
77-78	Январь	27	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техника нижней прямой подачи: нижняя прямая подача с 3-6 метров; нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Спортивный зал	Текущий
79-80	Январь	31	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техника нижней прямой подачи: нижняя прямая подача с 3-6 метров; нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Спортивный зал	Текущий
81-82	Февраль	03	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техника нижней прямой подачи: нижняя прямая подача с 3-6 метров; нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Спортивный зал	Текущий

83-84	Февраль	07	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техника нижней прямой подачи: нижняя прямая подача с 3-6 метров; нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Спортивный зал	Текущий
85-86	Февраль	10	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техника нижней прямой подачи: нижняя прямая подача с 3-6 метров; нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Спортивный зал	Текущий
87-88	Февраль	14	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Техника нижней прямой подачи: нижняя прямая подача с 3-6 метров; нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Спортивный зал	Промежуточ ный
89-90	Февраль	17	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой, режим разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу	Спортивный зал	Текущий
91-92	Февраль	21	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой, режим разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу	Спортивный зал	Текущий
93-94	Февраль	24	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой, режим разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу	Спортивный зал	Текущий
95-96	Февраль	28	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой, режим разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу	Спортивный зал	Текущий
97-98	Март	03	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой, режим разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу	Спортивный зал	Промежуточ ный

99-100	Март	07	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий
101-102	Март	10	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий
103-104	Март	14	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий
105-106	Март	17	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий
107-108	Март	21	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	Спортивный зал	Текущий
109-110	Март	24	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	Спортивный зал	Текущий
111-112	Март	28	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5	Спортивный зал	Текущий

						и 1 с игроком зоны 3.		
113-114	Март	31	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	Спортивный зал	Текущий
115-116	Апрель	04	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	Спортивный зал	Текущий
117-118	Апрель	07	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия. Прием нижней передачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	Спортивный зал	Текущий
119-120	Апрель	11	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия. Прием нижней передачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	Спортивный зал	Текущий
121-122	Апрель	14	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия. Прием нижней передачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	Спортивный зал	Текущий
123-124	Апрель	18	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия. Прием нижней передачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	Спортивный зал	Текущий

125-126	Апрель	21	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Командные действия. Прием нижней передачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	Спортивный зал	Текущий
127-128	Апрель	25	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Тактика защиты: выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	Спортивный зал	Текущий
129-130	Апрель	28	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Тактика защиты: выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	Спортивный зал	Текущий
131-132	Май	05	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Тактика защиты: выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	Спортивный зал	Текущий
133-134	Май	12	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка. Тактика защиты: выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	Спортивный зал	Текущий
135-136	Май	16	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Соревновательная практика. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	Спортивный зал	Текущий
137-138	Май	19	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Соревновательная практика. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	Спортивный зал	Текущий

139-140	Май	23	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Соревновательная практика. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.	Спортивный зал	Текущий
141-142	Май	26	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Соревновательная практика. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.	Спортивный зал	Промежуточный
143-144	Май	30	14.00-14.45 14.55-15.40	Групповое тренировочное занятие	2	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов по результатам сдачи контрольных нормативов и итогов года.	Спортивный зал	Итоговый

## 5. Условия реализации программы

**Информационно – образовательные ресурсы:** дидактические и учебные материалы, записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

**Материально-технические:** Для проведения занятий по программе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи волейбольные - 20 шт.

**Информационное обеспечение:** методическая литература, видео и интернет источники.

### **Кадровое обеспечение программы:**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются тренером- преподавателем или педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

**Формы и методы:** Для повышения интереса обучающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и развивающих задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы** (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении): объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

## 6. Формы аттестации и контроля

Формы промежуточной, итоговой аттестации:

- контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы;
- тестирование по текущему контролю, освоение теоретической части программы.

Промежуточная аттестация - проводится 2 раза в год: в декабре и в конце учебного года - апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора образовательного учреждения. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе/отчислении обучающегося. Решение принимается на педагогическом совете образовательной организации.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года – май.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства на соревнованиях.

**Итоги реализации программы:** участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

## **7. Оценочные материалы**

### ***Общезначимая подготовка***

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся 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 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях* (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

*Тактическая подготовка.* Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## **8. Методическое обеспечение программы**

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

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

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности

повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки заданием	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе

	занятия; - тестирование; - турнир			
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

## **9. Воспитательная программа отделения волейбол**

### **Актуальность программы**

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям

многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

### **Адресат программы**

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «Волейбол» в возрасте 10-17 лет.

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

### **Характеристика детского объединения**

Деятельность объединения «Волейбол» имеет *спортивную* направленность.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 10 до 17 лет.

Формы работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) - индивидуальные и групповые.

### **Цель, задачи и результат воспитательной работы**

#### Цель воспитания

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

#### Задачи воспитания

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

#### Результат воспитания

- развитие самосознания учащихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

#### Планируемые результаты реализации программы воспитания

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Работа с коллективом обучающихся**

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

### **Работа с родителями**

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

– организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

## **Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 уч. год**

### **Примерный календарный план воспитательной работы объединения «Волейбол» на 2022-2023 учебный год**

Модуль «Учебное занятие»				
№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1.	Соревнования по волейболу различного уровня (тренировочные, муниципальные, областные, всероссийские)	Понимание ценности знаний и практических навыков, стремление к самосовершенствованию, приобретение навыков самостоятельного и рационального мышления	В течение года	
Модуль «Воспитательная среда»				

СЕНТЯБРЬ				
1	Международный день мира	Познакомить со значением слов МИР, СИМВОЛ, познакомить с символом мира; показать причины возникновения войн, пути разрешения конфликтов. 2. Воспитывать патриотизм, ответственное отношение к сохранению мира на Земле.		
ОКТЯБРЬ				
2	Великие подвиги спортсменов России	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, гордости к знаменитым спортсменам		
НОЯБРЬ				
3	Международный день толерантности	Познакомить воспитанников с понятием «толерантность»;  выявить основные черты толерантности;  сформировать правильное представление о толерантном поведении.		
ФЕВРАЛЬ				
4	День защитников Отечества	Воспитывать чувство патриотизма;  развивать ловкость и сообразительность.		
МАРТ				
5	Месячник медиации (проведение мероприятий, направленных на возможность профилактики и разрешения конфликтных ситуаций с применением медиа-тивных технологий)	- Формировать представления о различных вариантах человеческого общения;  - способствовать осмыслению конфликтной ситуации и путей выхода из нее.  - формирование навыков правильного выхода из конфликтной ситуации.		
АПРЕЛЬ				
6	07.04. Всемирный день здоровья	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.		
МАЙ				
7	День Победы	Воспитание у обучающихся благодарной памяти о простых советских людях, победивших фашизм, чувства гордости за свою страну. Воспитание честности, благородства, сострадания. Содействовать воспитанию патриотизма и любви к своей «малой» Родине.		
Модуль «Работа с родителями»				
1.	Организационное	Знакомство родителей с целями и задачами обучения по данной ДООП, особенностями	сентябрь	

	родительское собрание	организации учебного процесса, режимом работы и учебным графиком		
2.	Индивидуальные консультации для родителей	Решение вопросов социального и педагогического характера	в течение учебного года	
3.	Открытые занятия для родителей	Знакомство родителей с промежуточными результатами работы объединения	декабрь, апрель	
4.	Итоговое родительское собрание	Подведение итогов работы объединения, знакомство с результатами итоговой аттестации обучающихся	май	
Модуль «Профилактика»				
1.	Первичный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	Повышение уровня конструктивного поведения обучающихся	сентябрь	
2.	Проведение учений по эвакуации при ЧС	Повышение уровня конструктивного поведения обучающихся	октябрь	
3.	Проведение бесед по антикоррупционному поведению	Формирование социальной компетентности	ноябрь	
4.	Проведение бесед антинаркотической направленности	Противостояние манипуляциям	декабрь	
5.	Повторный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	Повышение уровня конструктивного поведения обучающихся	январь	
6.	Проведение бесед по информационной безопасности в сети	Формирование социальной компетентности	февраль	
7.	Беседы по профилактике разрешения конфликтных ситуаций с применением медиативных технологий	Повышение уровня конструктивного поведения обучающихся в конфликтных ситуациях	март	
8.	Проведение бесед о здоровом образе жизни	Формирование социальной компетентности	апрель	
9.	Проведение бесед по правилам поведения на дорогах, в общественных местах в летнее время, по правилам поведения у водоемов	Повышение уровня конструктивного поведения обучающихся	май	

## Оценка результативности реализации программы воспитания

Результат реализации программы воспитания обучающихся детского объединения «Волейбол»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Организационно - волевые качества</b>				
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее, чем на 0,5 занятия	1	Наблюдение
		Более, чем на 0,5 занятия	5	
		На всё занятие	10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждается извне	1	Наблюдение
		Иногда - самим ребёнком	5	
		Всегда - самим ребёнком	10	
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	1	Наблюдение
		Периодически контролирует себя сам	5	
		Постоянно контролирует себя сам	10	
<b>2. Ориентационные качества</b>				
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная	1	Анкетирование
		Заниженная	5	
		Нормально развитая	10	
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	Продиктован ребёнку извне	1	Тестирование
		Периодически поддерживается самим ребёнком	5	
		Постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	10	
<b>3. Поведенческие качества</b>				
3.1. Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты	1	Наблюдение

Подведение итогов по реализации программы подводит педагог для дальнейшей работы с детьми. Итоговый анализ воспитательной работы в группе педагог озвучивает на педагогическом и родительском собрании. Оценка результатов проводится по каждому показателю, затем баллы по

критериям суммируются. Отличным результатом освоения программы считается сумма баллов от 40 и выше. Результат от 30 до 39 – хорошо, от 10 до 29 – удовлетворительный, до 9 – не удовлетворительный.

## **10. Список литературы**

### **Литература для учащихся:**

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 2008.

2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 2011

### **Литература для родителей:**

1. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2015.

2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.: Физкультура и спорт, 2015.

### **Литература для педагога:**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Польша, 2012.

2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2012.

3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2012.

4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.: Физкультура и спорт, 2015.

5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 2009.

6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2012.

7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.: ВФВ, Терра-Спорт, 2001.

8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2019.

### **Перечень Интернет-ресурсов:**

[Спорт.ру](http://Sport.ru) — ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Комментарии российских тренеров и специалистов;

[ФизкультУРА](http://ФизкультУРА) — видео, статьи, программы, книги о спорте, воспитании, оздоровлении, физиологии, материал по методике и технике обучения ;

[Sports.ru](http://Sports.ru) — ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Текстовые трансляции спортивных событий; инфографика. Комментарии российских тренеров и специалистов. Форум;

[consultant.ru](http://consultant.ru) — законодательство в сфере физической культуры и спорта;

<https://volley.ru/> - официальный сайт всероссийской федерации волейбола.

## СОГЛАСИЕ

на обработку персональных данных

Жмыковой Светланы Васильевны

(фамилия, имя, отчество)

зарегистрированный (ая) по адресу: г. Муравленкинской 13

паспорт 3897 017381 выдан 04.06.1998 Октябрьский РОВД Курский обл.

(серия номер)

(сведения о дате выдачи и выдавшем органе)

в соответствии с п. 4 ст. 9 Федерального закона от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» (далее - Федеральный закон) даю МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Октябрьского района Курской области согласие на обработку моих персональных данных, а также на размещение информации об авторе и программе в информационной системе «Навигатор дополнительного образования детей Курской области», использование программы в дальнейшей трансляции, а именно:

- фамилия, имя, отчество;
- месте проживания (регистрации);
- сведения о месте работы;
- сведения об образовании и квалификации;

в целях моего участия в проведении независимой оценки качества дополнительных образовательных программ.

Я уведомлен и понимаю, что под обработкой персональных данных по подразумевается совершение над ними следующих действий: сбор, обработка, систематизация, накопление, хранение, уточнение, подтверждение, использование, распространение, уничтожение по истечению срока действия Согласия, предусмотренных п. 3 ч. 1 ст. 3 Федерального закона.

Настоящее согласие не устанавливает предельных сроков обработки данных. Согласие действует с момента подписания и до его отзыва в письменной форме. Порядок отзыва согласия на обработку персональных данных мне известен.

« 14 » апреля 20 11 г.

Жмыкова Светлана Васильевна

(ФИО полностью, подпись)

