

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 20 имени кавалера ордена Красной Звезды  
Александра Константиновича Симоненко посёлка Забойского муниципального  
образования Славянский район**

**ПРИНЯТА:**  
На заседании педагогического совета  
МБОУ СОШ № 20 п.Забойского  
Протокол № 1 от 30.08.2022г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор СОШ № 20**  
**А.Ю. Шевцова**  
2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**« Волейбол»**

**Уровень программы: базовый**

**Срок реализации программы: 1 год; 68 часов**

**Возрастная категория: 11 – 15 лет**

**Состав группы: до 20 человек**

**Форма обучения: очная**

**Вид программы: модифицированная**

**Учитель физической культуры: Малькевич Татьяна Анатольевна**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID- номер программы навигатор:**

**Автор-составитель:**

**Малькевич Татьяна Анатольевна**

**Учитель физической культуры**

**Забойский 2022**

## Содержание

I.	<b>Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	<b>2</b>
	Пояснительная записка	2
	Цели и задачи программы	7
	Содержание программы	8
	Планируемые результаты	11
II.	<b>Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	
	Содержание учебного плана	12
	Условия реализации программы	13
	Формы аттестации	14
	Оценочные материалы	15
	Методические материалы	18
	Список литературы	21

### **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения. Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно – массовые и спортивные мероприятия. Волейбол один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он

является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа рассчитана на учащихся 11-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа является модифицированной. При разработке программы за основу была принята программа «Волейбол» С. А. Ларина 2015 года.

### **Нормативно-правовые основания для разработки Программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года.

6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 196).

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

13. Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения».

14. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Рыбалёвой И.А., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2020 г.

15. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы №20 имени кавалера ордена Красной Звезды Александра Константиновича Симоненко пос. Забойского муниципального образования Славянский район.

**Направленность программы физкультурно-спортивная**, так как программа нацелена на:

- обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся;
- оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- обеспечение эмоционального благополучия обучающихся;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям; –развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

**Новизна программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных волейболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Отличительной особенностью программы** от уже существующих является то, что программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 1 года.

Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. создание условий для развития личности юных волейболистов;
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;
4. формирование знаний, умений и навыков по волейболу;
5. привитие любви к систематическим занятиям спортом;

б. достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на детей в возрасте 11 - 15 лет.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах до 20 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Имеется ряд требований к уровню подготовки обучающихся, которые должны знать:

- технику приема и передачи мяча в волейболе;
- технику подачи мяча в волейболе; *уметь:*
- играть по упрощенным правилам волейбола.

**Уровень программы, объем и сроки реализации**

**Программа реализуется на базовом уровне.**

**Сроки реализации программы: 1 год (68 часов).**

**Форма обучения - очная.**

**Режим занятий:** общее количество часов в год – 68 часов, 2 часа в неделю; занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 учебных часа , где учебный час для детей от 11 до 15 лет – 40 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки юных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей в возрасте с 11 до 14 лет. Для всех этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке по технической и тактической подготовке он представлен на год, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

**Основные формы организации деятельности учащихся на занятии:**

групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются

целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

### **Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

### **Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в группе**

Большее внимание в программе уделяется **СФП**, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в защите, т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

- популяризация и развитие **волейбола** среди школьников;
- формирования потребности в здоровом образе жизни у подрастающего поколения;
- привлечения детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, активному образу жизни.
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

### **Задачи обучения:**

1. умение принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками;

2. выполнение нижней и верхней подачи мяча через сетку;
3. применение полученных навыков в учебной игре;
4. развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры в волейбол;
5. прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
6. приучение к соревновательным условиям;
7. определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
8. обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
9. знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу;
10. подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
11. содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Содержание учебного материала**

#### **Теоретические занятия – в процессе занятий – 4 часа**

**1. Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола**  
Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

#### **2. Влияние физических упражнений на организм человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

#### **3. Гигиена волейболиста**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

#### **4. Основы методики обучения в волейболе.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

### **5. Правила соревнований, их организация и проведение.**

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

## **Практические занятия – 64 часа**

### **1. Техническая подготовка**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

### **2. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

### **3. Правила игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. 8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений,

кроссовый бег, общеразвивающие упражнения Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол Подвижные игры и эстафеты.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

#### **5. Контрольные испытания**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

#### **6. Контрольные игры и судейская практика**

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

#### **7. Соревнования**

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры. Участие в соревнованиях различного уровня.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу первого года обучения по данной программе учащиеся должны:

1. уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками;
2. выполнять подачу мяча через сетку;
3. применять полученные навыки в учебной игре;
4. развить специальные физические способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики игры в волейбол; 5. владеть основами техники и тактики волейбола;
6. быть приучены к соревновательным условиям;
7. уметь вести дневник, запись игр и анализировать полученные данные;
8. ознакомиться с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 11-15 лет (2022-2023 год)**

№	Дата		Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Время проведения	Форма контроля
	план	Факт						
<b>Теория</b>				<b>2</b>				
1.			ТБ№ 3 Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях секции волейбола.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18:30	Тестирование
2.			ТБ № 3 Правила и судейство игр по волейболу. Двухсторонняя учебная игра.	1	Опрос	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18:30	Беседа
<b>Общая физическая подготовка</b>				<b>16</b>				
3.			ТБ№ 3 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18:30	Педагогическое наблюдение
4.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18:30	Учебная игра
5.			ТБ№ 3 Стойки игрока(исходные положения)	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18:30	Педагогическое наблюдение

6.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18:30	Учебная игра
7.			ТБ № 3 Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18:30	Педагогическое наблюдение
8.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18:30	Учебная игра
9.			ТБ № 3 Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18:30	Педагогическое наблюдение
10.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
11.			ТБ № 3 отчетание способов перемещений (бег, остановки, повороты).	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
12.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Промежуточный тест
13.			ТБ № 3 Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
14.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра

15.			ТБ№ 3 Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
16.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Промежуточный тест

17.			ТБ№ 3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
18.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра

**Специальная и технико-тактическая подготовка**

**10**

19.			ТБ№ 3 Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
20.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
21.			ТБ№ 3 Передача сверху двумя руками в прыжке	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
22.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
23.			ТБ№ 3 Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение

24.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
25.			ТБ № 3 Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
26.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
27.			ТБ № 3 Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
28.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Промежуточный тест
29.			ТБ № 3 Передача мяча снизу двумя руками.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
30.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
31.			ТБ № 3 Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
32.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
33.			ТБ № 3 Нижняя прямая подача мяча	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение

34.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
<b>Теория (2ч)</b>								
35.			ТБ№ 3 Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях секции волейбола.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Тестирование
36.			ТБ № 3 Правила и судейство игр по волейболу.	1	Опрос	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Беседа
<b>Общая физическая подготовка (16ч)</b>								
37.			ТБ№ 3 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
37.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
39.			ТБ№ 3 Стойки игрока(исходные положения)	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
40.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра

41.			ТБ№ 3 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
42.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
43.			ТБ№ 3 Стойки игрока(исходные положения)	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
44.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
45.			ТБ№ 3 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
46.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Промежуточный тест
47.			ТБ№ 3 Стойки игрока(исходные положения)	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
48.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра

49.			ТБ№ 3 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
50.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Промежуточный тест
51.			ТБ№ 3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
52.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20		Учебная игра
<b>Специальная и технико-тактическая подготовка (16 ч)</b>								
53.			ТБ№ 3 Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
54.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
55.			ТБ№ 3 Передача сверху двумя руками в прыжке	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
56.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра

57.			ТБ№ 3 Передача сверху двумя руками в прыжке	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
58.			(вдоль сетки и через сетку)	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
59.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
60.			ТБ№ 3 Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
61.			ТБ№ 3 Двухсторонняя учебная игра	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
62.			ТБ № 3 Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Промежуточный тест
63.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
64.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
65.			ТБ№ 3 Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение

66.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Учебная игра
67.			ТБ № 3 Нижняя прямая подача мяча	1	Традиционное занятие	Спортивный зал МБОУ СОШ № 20	17.00-18.30	Педагогическое наблюдение
68.			ТБ № 3 Двухсторонняя учебная игра.	1	Традиционное занятие		17.00-18.30	Учебная игра

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение:**

спортзал, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %).

### **Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для реализации программы:**

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Стойки волейбольный – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки – 8шт.
4. Гимнастические маты – 4 шт.
5. Скакалки – 10 шт.
6. Мячи волейбольные – 6 шт.
7. Рулетка – 1 шт.
8. Фишки (кегли) – 6 шт.

### **Информационное обеспечение:**

1. Свиридов, В.Л. Волейбол. Энциклопедия [Электронный ресурс]: энцикл. – Электрон.дан. – Москва: 2016. – 592 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97504>. — Загл. с экрана
2. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007 г.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002 г.

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, соответствующее профилю деятельности.

Малькевич Татьяна Анатольевна– стаж работы в должности педагога дополнительного образования – 13 лет, высшее педагогическое образование.

### **Педагогические условия:**

–учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «Волейбол»;

–соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

–создание условий для развития личности подростка и его способностей.

#### Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематическое планирование секции спортивных игр: волейбол.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля являются:**

- журнал посещаемости; –работа детей на занятиях; –отзывы родителей.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточного контроля являются:**

–выполнение технических элементов; –участие в соревнованиях различного уровня;–индивидуальные качества ребёнка.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении итогового контроля являются:**

–итоговая аттестация.

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются фото- и видеозаписи занятий и тренировок.**

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.**

Целью промежуточной аттестации является:

–проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;

–диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

*Основными критериями оценки являются:* регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

### **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

### **Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.**

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 фишкам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит фишка «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартовой фишки и начинает движение к фишке 1.

Коснувшись рукой фишки, он возвращается к фишке «А» и после касания его направляется к фишке 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250-270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

### Контрольные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1.	Бег 30 м	6,1 - 5,5	6,3 - 5,7
2.	Челночный бег 3x10 м	9,3 - 8,8	9,7 - 9,3
3.	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4.	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5.	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8.	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9.	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

### Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1.	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2.	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3.	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

### Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки

1. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти

участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м., в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

2. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние.

Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

3. *Командные действия в защите.* Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

#### ***Вопросы по теоретической подготовке:***

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол – это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.

18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Волейбол» основано на следующих принципах:

- гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);
- от простого к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы); □ единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);
- психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы); □ индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их способностей); наглядности (достижение задач при помощи иллюстраций); дифференцированного подхода
- (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей); □ доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие **методы обучения:**

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра); наглядный
- (демонстрация схем, картограмм); репродуктивный
- (воспроизводящий);
- проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися); творческий.

При реализации программы используются следующие **методы воспитания:**

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);
- мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- стимулирование (создание ситуации успеха); поощрения.

**Основными формами образовательного процесса** являются беседы, практические занятия, тренировочные занятия, игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические технологии разноуровневого, развивающего, компетентностноориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает **следующие направления:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья обучающихся.

### **Методическое обеспечение программы**

<b>№п/п</b>	<b>Раздел или тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос

2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебнотренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебнотренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
---	-----------------------------------------	------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебнотренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебнотренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера,	Учебнотренировочная игра Индивидуальный и групповой
---	--------------------------------------	------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

			<p>выполнение упражнений)</p> <p>Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)</p>	<p>показ</p> <p>Тестирование</p>
7	<p>Овладение тактикой игры в защите</p>	<p>Объяснение материала</p> <p>Тестирование</p> <p>Соревнование</p>	<p>Наглядный метод (педагогический показ)</p> <p>Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений)</p> <p>Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)</p>	<p>Учебно – тренировочная игра</p> <p>Индивидуальный и групповой показ</p> <p>Тестирование</p>
8	<p>Овладение организаторскими способностями</p>	<p>Соревнование</p>	<p>Наглядный метод (педагогический показ)</p> <p>Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений)</p> <p>Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)</p>	<p>Тренировочная игра</p> <p>Индивидуальный и групповой показ</p>

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Учебные пособия для педагога:**

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2012.
2. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018.
3. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015.

**Список литературы для учащихся и родителей:**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
3. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.