

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Вологодского муниципального округа  
«Семенковская основная школа имени С.В. Солодягина»

<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по ВР МБОУ ВМО «Семенковская основная школа имени С.В. Солодягина»  Полякова А.Н. 29.08.2024 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ ВМО «Семенковская основная школа имени С.В. Солодягина»  Мардасова С.А. Приказ от 29.08.2024 г. № 160</p>
---	--



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»**

**Уровень программы:** *стартовый*

**Срок реализации программы:** *1 год (34 часа)*

**Возрастная категория:** *от 9-14 лет*

**Вид программы:** *модифицированная*

**Направленность программы:** *физкультурно-спортивная*

Автор-составитель:  
Щенников Алексей  
Анатольевич

п. Семенково  
2024

# РАЗДЕЛ I.

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Будущее человечества зависит от здоровья нации. Задача укрепления и сохранения здоровья является актуальной. Спортивные и подвижные игры - весьма эмоциональное средство физического воспитания, эффективнейшее средство для сохранения и укрепления здоровья. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя и все время стремится к лучшему. Движение является одним из основных проявлений жизнедеятельности организма и все его важнейшие функции - дыхание, кровообращение, глотание, перемещение тела в пространстве, звукопроизносительная сторона речи реализуются, в конечном счете, движением - сокращением мышечного аппарата.

Учитывая значимость данной проблемы, и на основе указанных выше аспектов была разработана **дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол».**

**Актуальность программы.** Деятельность по сохранению и укреплению здоровья обучающимися воспринимается как необходимая и естественная для саморазвития и самореализации. Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как у человека все процессы взаимосвязаны, то положительное влияние на нервную систему, помогает более полному раскрытию способностей и умений ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность. Регулярные физические нагрузки при занятиях спортом улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему, увеличивают жизненную емкость легких, то есть игра в волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной, подтянутой, движения приобретают выразительность и пластичность.

*Актуальностью программы* является социальный заказ общества на физическое воспитание подрастающего поколения и необходимость решения проблем здорового образа жизни регионов России и Вологодской области.

**Новизна программы** состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения по формированию здорового образа жизни, выявления приоритетных интересов обучающихся в спорте, особый акцент на детей, требующих педагогического внимания, в объединении (комплексе) в рамках

программы смежных областей знаний: *экологии, краеведения, биологии, физвоспитания.*

**Педагогическая целесообразность.** Программа рассчитана на детей средней физической подготовки. Спортивные и физические игры не только способствуют развитию мышечного аппарата, но и помогают выработке таких жизненно необходимых качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, укрепляет силу воли, повышает уверенность в себе. Занимаясь в секции, каждый обучающийся сможет лучше познать свои возможности и развить их. Воспитанник учится коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, быть дисциплинированным. Занимаясь спортом, ребенок приобретает опыт здорового образа жизни, он более успешен и менее подвержен зависимому и противоправному поведению.

**Практическая значимость** программы определяется её практико-ориентированным подходом, личным опытом педагога и возможностью использования данной программы в системе общего и дополнительного образования.

**Социальная значимость** программы определена возможностью обучения детей разных возрастных категорий и разного социального статуса, в сотрудничестве с семьёй, школой и социальными партнёрами.

Программа составлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду учебно-методических и программно-методических документов и регламентируется следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (Далее – Концепция).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 629).
4. 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»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).

6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 г. № 09-1672 Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (особенности реализации внеурочной деятельности и дополнительного образования)

7. Приказ Департамента образования Вологодской области от 22.09.2021г. «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области».

8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

9. Локальные нормативные акты организации. Программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к *физкультурно-оздоровительной направленности*.

### ***Отличительные особенности программы***

При разработке дополнительной общеразвивающей программы была использована:

- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮ-ШОР, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. М.: Издательство «Советский спорт», 2007. Программа составлена группой авторов: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.

Данная программа является модифицированной. В процессе разработки программы учтены мотивация и интересы учащихся, пожелания родителей – как социальных заказчиков, возможности социального взаимодействия с культурными и образовательными центрами микрорайона, города и области.

Программа адресована детям 9-14 лет.

Группы имеют постоянный состав. Их численность не более 20 человек. Набор детей – свободный (без входного тестирования, без предъявления требованиям к знаниям и умениям детей). Группы могут формироваться по возрастному признаку, могут быть разновозрастного состава.

Дети могут приниматься в творческое объединение для обучения по программе в середине учебного года на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений и знаний элементарного теоретического материала.

Наиболее часто у обучающихся встречаются следующие формы патологии со стороны опорно-двигательного аппарата (ОДА): сколиоз, остеохондроз, артрит, артроз, плоскостопие и др. Одна из причин, вызывающая болезни ОДА (кроме травм и инфекционных заболеваний) – диспропорция в развитии мышц. Одни мышцы

находятся в постоянно растянутом состоянии и постепенно слабеют, в то время как другие постоянно напряжены и не позволяют суставам занимать физиологичное положение. Выходом из такой ситуации является нормализация работы мышц и восстановление физиологичного положения суставов.

Постепенное приспособление организма к физическим нагрузкам влечет за собой мобилизацию и использование функциональных резервов организма, совершенствование имеющихся физиологических механизмов регуляции. Никаких новых функциональных явлений и механизмов в процессе приспособления не наблюдается, просто уже имеющиеся механизмы начинают работать совершеннее, интенсивнее и экономичнее. Тренировка сама по себе является адаптационным процессом, главное здесь — достижение нового уровня работоспособности на основе образования в организме специальной адаптивной функциональной системы с определенным уровнем физиологических констант. Систематическое дозированное применение физических упражнений положительно влияет на организм, обеспечивая функциональную адаптацию к бытовым и профессиональным нагрузкам. Адаптация к мышечной деятельности представляет собой системный ответ организма, направленный на достижение состояния тренированности.

Программа рассчитана на один год обучения и предполагает 34 часа в учебный год. Занятия могут быть организованы: *1 раз в неделю по 1 часу.*

Реализация программы может быть продолжена в рамках летнего оздоровительного периода по дополнительному плану (программе, проекту) и утверждена руководителем образовательной организации.

Программа выстроена с постепенным усложнением учебного и практического материала с включением элементов народного и современного творчества и дизайна с использованием природного материала.

Основной формой обучения является учебное *занятие*.

Учебные занятия включают *теоретический блок* подачи учебного материала и *практический блок*.

*Теоретический блок* включает информационно-просветительский материал разделам и темам программы. Среди *методов обучения* данного блока преобладают:

- устное изложения материала (рассказ, лекция, объяснение и др.);
- беседа;
- показ (демонстрация, экскурсия, наблюдение, поход, презентация и др.);
- упражнения (устные, письменные, тестовые);
- самоподготовка.

*Практический блок* включает практические, самостоятельные групповые и индивидуальные задания в рамках закрепления теоретического материала. Среди *методов обучения* данного блока можно выделить:

- индивидуальные и групповые задания (для отработки специфических навыков, при подготовке к фестивалям, конкурсам, выставкам и др.);
- экскурсии, эстафеты, походы, экспедиции (пешие, выездные);
- конкурсы (внутри детского объединения, школьные, городские, районные, областные и др. уровней), соревнования, турниры;
- мастер-классы (выездные, семейные, массовые и др.);

Занятия в рамках *дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»* могут проводиться всей группой, мини-группами и индивидуально:

- *массовые* (проведение коллективных творческих дел, праздников, организация лагерей, оздоровительных спортивных мероприятий и др.);
- *групповые* (выезды в экспедиции, экскурсии, проведение походов, мастер-классов и др.);
- *мини-групповые* (организация специализированных занятий для отработки определённых навыков);
- *индивидуальные* (разработка, обсуждение и выполнение индивидуальных проектов, работ, исследований для участия к выставкам, фестивалям, конкурсам и др.).

Занятия в рамках реализации программы построены с соблюдением оптимального двигательного режима, чередованием заданий теории и практики, переключением с одного вида деятельности на другой, что способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

В рамках программы предусмотрена *работа с родителями* (законными представителями) при проведении теоретических и практических занятий. Родители участвуют в открытых занятиях, оказывают материальную и финансовую помощь в подготовке выставок, конкурсов, фестивалей, в проведении экскурсий, поездок, походов, экспедиций. Для родителей дети демонстрируют свои умения на показательных (открытых) занятиях, мероприятиях. В программе предусмотрены экскурсии и экспедиции совместно с родителями. Кроме этого родители посещают мастер классы, родительские собрания, участвуют в совместных творческих делах и социально-значимых акциях и др.

Данная программа объединяет и включает в себя многообразие методов и приёмов и на практике они могут быть реализованы в комплексе:

- исследовательские методы (творческие проекты, наблюдения, мини-исследования, текстовые сообщения, мини-презентации и др.);
- игровые методы (игры, викторины, эстафеты, соревнования, конкурсы и др.);
- объяснительно-иллюстративные методы, сочетающие в себе словесные методы (рассказ, объяснение, работа с литературой, периодической печатью, журналами) с иллюстрацией различных по содержанию источников (карт, схем, диаграмм, натуральных объектов и т.д.).

- здоровьесберегающие технологии (чередование видов деятельности, регулирование соотношения теоретического и практического материалов, минуты релаксации, динамические паузы, физминутки и др.)

## 1.2. Цели и задачи программы

Исходя из особенностей спортивной деятельности, специфики дополнительной общеразвивающей программы в рамках физкультурно-спортивной направленности, традиций учреждения, где реализуется программа, и особенностей контингента учащихся определены цель и задачи программы.

**Целью программы** является создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни путем вовлечения в спортивную деятельность для самореализации личности, физического и духовного развития.

**Для достижения этой цели решаются следующие задачи:**

*Образовательные:*

- дать знания о здоровом образе жизни;
- сформировать представление об игре в волейбол;
- обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- обучить основным техническим и тактическим приёмам.

*Развивающие:*

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить основные двигательные качества (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости);
- развить память, внимание, мышление.

*Воспитательные:*

- привить стойкий интерес к занятиям спортом, к волейболу;
- сформировать потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни у детей и подростков.

*Оздоровительные:*

- укрепить здоровье;
- содействовать гармоничному физическому развитию.

В основе **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»** лежит системно-деятельностный подход (регламентирован Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), которая предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения

демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава российского общества;

- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития ребёнка;
- ориентацию на результаты образования, где развитие личности строится на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении целей личностного, социального и познавательного развития личности;
- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения;
- обеспечение преемственности образования;
- разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого учащегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

В процессе реализации программы соблюдаются следующие *педагогические принципы*: принцип преемственности, последовательности и систематичности обучения, принцип единства группового и индивидуального обучения, принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям обучаемых, принцип сознательности и творческой активности обучаемых, принцип доступности обучения при достаточном уровне его трудности, принцип наглядности, принцип коллективности.

### **1.3. Содержание программы**

Содержание программы представлено учебно-тематическим планом, имеет свои разделы и темы в каждом разделе (см. таблицу № 1), которые могут меняться в рамках модернизации программы, в зависимости от условий, контингента учащихся, мотивов и интересов учащихся, природных условий, материально-технических ресурсов.

**1.3.1. Учебно-тематический план**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Волейбол»**

№ № п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:		Форма аттестации / контроля
			Теоретически х	практически х	
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	
1.	Вводное занятие	1	1	-	фронтальный опрос
2.	История развития спортивных игр. Правила игры и соревнований по волейболу	1	1	0	беседа, игра- викторина
3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	1	0	устный опрос
4.	Гигиена волейболиста.	1	1	0	устный опрос
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
1.	Гимнастические упражнения	3	1	2	групповой опрос
2.	Лёгкоатлетические упражнения	3	1	2	групповой опрос
3.	Подвижные игры	3	1	2	групповой опрос
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	
1.	Техника	1	0	1	опрос,

	передвижения и стоек				практическая работа
2.	Техника приёма и передач мяча сверху	1	0	1	опрос, практическая работа
3.	Техника приёма мяча снизу	1	0	1	опрос, практическая работа
4.	Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением	1	0	1	опрос, практическая работа
5.	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.	2	1	1	опрос, практическая работа
6.	Нижняя прямая подача	2	1	1	опрос, практическая работа
7.	Нападающие удары	2	1	1	опрос, практическая работа
<b>IV.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1.	Индивидуальные действия	2	1	1	индивидуальный опрос
2.	Групповые действия	2	1	1	групповой опрос
3.	Командные действия	2	1	1	устный опрос
4.	Тактика защиты	2	1	1	опрос, практическая работа
<b>V.</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	экспертная оценка
<b>VI.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	игра-викторина

<b>Интеллектуальный волейбол</b>				
<b>Итого часов:</b>	<b>В течение года</b>			
	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	

### 1.3.2.Содержание программы

#### 1.Основы знаний

##### 1.1.Вводное занятие

**Теоретическая часть:** Введение в программу. Техника безопасности. Знакомство с программой и планом работы на год. Охрана труда при занятиях волейболом.

**Практическая часть:** инструктаж по технике безопасности.

**Форма контроля:** фронтальный опрос.

##### 1.2. История развития волейбола

**Теоретическая часть:** правила игры и соревнований по волейболу Теория. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

**Практическая часть:** игра-викторина

**Форма контроля:** беседа.

##### 1.3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье

**Теоретическая часть:** развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Ухудшение экологии. Закаливание организма. 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.

**Практическая часть:** закаливание организма средствами физической культуры. Физические упражнения.

**Форма контроля:** устный опрос

##### 1.4. Гигиена волейболиста

**Теоретическая часть:** гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

**Практическая часть: беседа о гигиене** одежды и обуви при занятиях спортом.

**Форма контроля:** устный опрос.

## **2. Общая физическая подготовка**

### **2.1. Гимнастические упражнения**

**Теоретическая часть:** теория. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

**Практическая часть:** строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

#### **Упражнения для рук и плечевого пояса**

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

#### **Упражнения для ног**

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

#### **Упражнения для шеи и туловища**

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

#### **Упражнения для всех групп мышц**

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

#### **Упражнения для развития силы**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату,

шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

### **Упражнения для развития быстроты**

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

### **Упражнения для развития гибкости**

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **Упражнения для развития ловкости**

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Упражнения для развития общей выносливости**

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время.

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с

задачей пой мать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

### **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

### **Упражнения для развития игровой ловкости.**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

**Форма контроля: групповой опрос.**

## **2.2. Лёгкоатлетические упражнения**

**Теоретическая часть: упражнения в беге, в прыжках и метаниях.**

**Практическая часть:** бег: 20,30,60 м, повторный бег - два - три отрезка по 20-30 м и по 40 м, три отрезка по 50-60м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м, до 50-60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-270 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девушки), 4 кг (юноши), 5 кг (юноши); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций. Бег 300 м, 600 м.

**Форма контроля: групповой опрос.**

## **2.3. Подвижные и спортивные игры**

**Теоретическая часть:** баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**Практическая часть:** подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч»,

«Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Форма контроля: групповой опрос.**

**3. Техническая подготовка. Задачи технической подготовки. Техника приёма мяча в волейболе**

**3.1. Техника передвижения и стоек**

**Теоретическая часть:** стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Фундаментальными элементами в волейболе являются стойка игрока, перемещения на площадке и исходное положение. Стойка в волейболе - это положение игрока, из которого ему будет удобно начинать перемещения по площадке, выходить в исходное положение и совершать технические действия. Виды стойки: высокая; средняя; низкая. При высокой стойке угол сгибания ног у волейболиста составляет примерно 145 градусов. При средней стойке угол сгибания ног составляет примерно 130 градусов. Она является оптимальной перед выполнением блока, и также может применяться при приеме мяча с подачи. При низкой стойке угол сгибания ног составляет примерно 115 градусов. Она подходит для организации защитных действий при атаке соперника. Находясь в выбранной стойке, игроку рекомендуется слегка переносить вес тела с одной ноги на другую. Перемещения в волейболе. Общее условие для всех видов перемещений. Исходное положение.

**Практическая часть: упражнения.**

**Форма контроля: групповой опрос.**

**3.2. Техника приёма и передач мяча сверху**

**Теоретическая часть:** овладение техникой 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.

Приём мяча сверху двумя руками. Это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу по команде. Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях: исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях. Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу. Поддача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица. Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.

**Практическая часть: упражнения.**

**Форма контроля: групповой опрос.**

### **3.3. Приём мяча снизу двумя руками**

**Теоретическая часть:** приём мяча снизу осуществляется тогда, когда он летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять. Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом: волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу. Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены. Такой точности передачи, как при верхней передаче мяча, добиться сложно, но дальность его полёта выше.

**Практическая часть: упражнения.**

**Форма контроля: групповой опрос.**

### **3.4. Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением**

**Теоретическая часть:** способ применяется для того, чтобы принять далёкий мяч, если никаким другим способом уже не достать. Техника выполнения приёма: игрок делает выпад в сторону, с которой летит мяч. При этом выставляется вперёд нога, которая находится со стороны мяча. Рука отводится назад и готовится к приёму мяча кистью с согнутыми пальцами. После удара производится падение в стону выпада. Плечи подворачиваются, и осуществляется перекат через плечо.

**Практическая часть: упражнения.**

**Форма контроля: групповой опрос.**

### **3.5. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину**

**Теоретическая часть:** Применяется чаще всего, когда игрок не успевает принять мяч двумя руками сверху. Техника исполнения приёма: исходная позиция схожа с предыдущим способом: игрок перемещается ближе к мячу и делает выпад одной ногой в направлении мяча. Руки готовятся принять мяч, по технике приёма двумя руками. После приёма мяча равновесие неизбежно смещается назад, поэтому совершается падение назад на ягодицы с перекатом на спину. Неопытным игрокам

важно заранее отдельно отработать техники падения и защитить запястья и коленные суставы наколенниками в целях предотвращения травмы.

**Практическая часть: упражнения.**

**Форма контроля: групповой опрос.**

### **3.6. Нижняя прямая подача**

**Теоретическая часть:** Овладение техникой 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. Нижняя прямая подача не отличается большой сложностью. В первой фазе подачи волейболист подбрасывает мяч и выполняет движение ударяющей рукой навстречу мячу. При этом игрок невысоко подбрасывает мяч перед собой, постепенно переносит центр тяжести с правой ноги на левую, внимательно следит за движением мяча и готовится к удару. Во второй фазе он производит удар по мячу ладонью или кулаком напряженной руки. При этом волейболист выпрямляет руку в локтевом суставе и выполняет ею быстрое толчкообразное движение вперед — вверх. В заключительной фазе игрок осуществляет сопровождающее движение правой рукой за мячом и завершает перенос центра тяжести на левую ногу. Далее игрок покидает место подачи, перемещается на игровую часть площадки и принимает стойку готовности. Обучение этому приему начинают с рассказа и показа подачи, затем учащиеся выполняют специальные упражнения и подачи на точность попадания в определенные зоны площадки.

**Практическая часть: упражнения.** Упражнения для обучения нижней прямой подаче в волейболе. Броски теннисных и набивных мячей одной рукой снизу. Многократное подбрасывание мяча вперед — вверх левой рукой снизу. Многократные удары по мячу правой рукой снизу у стены. Удары по мячу в парах в направлении партнера на расстояние 11 — 15 м. Подачи через сетку с заданием перебить мяч на противоположную сторону игрового ПОЛЯ. Подачи через сетку с заданием на точность попадания в указанные зоны площадки.

**Форма контроля: групповой опрос.**

### **3.7. Нападающие удары**

**Теоретическая часть:** 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). Техника нападающего удара расчленяется на четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

I. Нападающие удары «по ходу» (по ходу разбега нападающего). Это удары, при которых направление разбега нападающего примерно совпадает с направлением полета мяча после удара (полет мяча после удара как бы идет по мысленному продолжению направления разбега нападающего). Нападающие удары «с поворотом». Это такие удары, при которых направление полета мяча после удара находится под значительным углом к направлению разбега нападающего.

Небольшая часть ударов, как встречный и другие, производится игроками без разбега, поэтому при классификации таких ударов надо учесть соотношение положения туловища нападающего перед прыжком и направление полета мяча после удара. Так, если направление полета мяча после удара примерно совпадает с сагиттальной осью тела нападающего перед прыжком,— это будет удар «по ходу»; если направление полета мяча после удара находится под значительным углом к положению сагиттальной оси тела нападающего перед прыжком,— это удар «с поворотом». Удары «по ходу» и удары «с поворотом» можно выполнять различными техническими приемами: I. Нападающие удары «по ходу». Удары «по ходу» правой (левой) рукой. «Кистевые» удары «по ходу» правой (левой) рукой. Боковые верхние удары «по ходу» правой (левой) рукой. Обманные удары «по ходу» правой (левой) рукой. II. Нападающие удары «с поворотом». Удары «с поворотом» правой (левой) рукой. «Кистевые» удары «с поворотом» правой (левой) рукой. Боковые верхние удары «с поворотом» правой (левой) рукой. Обманные удары «с поворотом» правой (левой) рукой. Данная классификация учитывает характеристику техники выполнения ударов («кистевые» удары). Удары «по ходу» правой и левой рукой — такие удары, при которых направление разбега, сагиттальная ось тела нападающего в момент удара и полет мяча после удара примерно совпадают по направлению.

**Практическая часть:** техника нападающих ударов. Техника нападающего удара «по ходу». Техника нападающего удара «с поворотом». Техника «кистевых» ударов. Техника обманного удара. Техника бокового верхнего удара («крюка»). Тактика нападающего удара. Отсутствие умения сочетать сильные удары с ударами более слабыми и «обманными» — крупнейший недостаток наших нападающих. Основные тактические способы игры в нападении. Тактика встречного удара. Нападающие удары с имитацией откидки. Тактические комбинации. Упражнения для тренировки нападающих ударов.

**Форма контроля: групповой опрос.**

#### **4. Тактическая подготовка**

##### **4.1. Индивидуальные действия**

**Теоретическая часть:** выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Индивидуальные действия игрока являются частным проявлением командных действий. Действия без мяча. Действия с мячом. Тактика подач. Откидка.

**Практическая часть: упражнения.**

**Форма контроля: групповой опрос.**

##### **4.2. Групповые действия**

**Теоретическая часть:** 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. Принятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линий выражается во взаимодействии игроков внутри линий и между линиями. Их действия

определяются не только количеством касаний мяча (тремя, не считая блокирования, разрешаемыми правилами, или двумя) по тактическим соображениям, но и зоной, откуда игрок будет выполнять нападающий удар. Их взаимодействие.

**Практическая часть: упражнения.**

**Форма контроля: групповой опрос.**

#### **4.3. Командные действия**

**Теоретическая часть:** прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Результативность нападения зависит не только от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков и четкого взаимодействия звеньев, но и от единства и слаженности действий всей команды.

**Практическая часть:** разбор ситуации, возникающие при этом способе игры.

**Форма контроля: групповой опрос.**

#### **4.4. Тактика защиты**

**Теоретическая часть:** выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Определены три линии обороны: блокирование, страховка блокирующих, защита в поле. Командные действия в защите диктуются расположением и взаимодействием игроков при блокировании и приеме нападающих ударов. Существуют определенные системы игры: при страховке игроком передней линии, при страховке игроком задней линии, при страховке игроками передней и задней линий. Система страховки может осуществляться: игроком, свободным от блока, крайним защитником или центральным, комбинированно (двойная страховка). Название каждой системы определяется расположением игрока, находящегося на страховке.

**Практическая часть: упражнения.**

**Форма контроля: индивидуальный опрос.**

### **5. Контрольные испытания и соревнования**

**Теоретическая часть:** принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Практическая часть:** соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. Участие в муниципальных и районных соревнованиях по волейболу.

**Форма контроля: экспертная оценка.**

### **6. Итоговое занятие. Интеллектуальный волейбол**

**Теоретическая часть:** подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов.

**Практическая часть:** сдача нормативов.

**Форма контроля: игра-викторина.**

### 1.4. Планируемые результаты

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Таблица № 2

#### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>I.</b> <b>Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	1	9	5	3	9	7	4	3
			2							
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1

3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
	12	6	5	3	2	5	4	3	2
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	16	6	5	3	2	5	4	3	2
	17	7	5	3	2	6	5	3	2
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
	16	4	3	2	1	4	3	2	1
	17	5	4	2	1	4	3	2	1

	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка								
			мальчики				девочки				
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий	
<b>III.</b> <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-	
		12	4	3	2	1	3	2	1	-	
		13	6	5	3	2	6	5	3	2	
		14	8	6	4	3	6	5	3	2	
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2	
		16	7	6	4	3	6	5	3	2	
		17	8	7	5	4	7	6	4	3	
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
		16	7	6	5	4	6	5	4	3	
		17	8	6	5	4	6	5	4	3	
	<b>IV.</b> <i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
			14	2	1	1	-	2	1	-	-
15			5	4	2	1	4	3	2	1	
16			6	5	4	2	5	4	3	1	
17			8	6	4	3	7	5	3	1	
2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)		13	2	1	1	-	1	1	-	-	
		14	2	1	1	-	2	1	-	-	
		15	5	4	2	1	5	3	2	1	
		16	6	5	4	2	5	4	3	1	
		17	8	6	4	3	7	5	3	1	
3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)		15	4	3	2	1	3	2	2	1	
		16	5	4	3	2	4	3	3	1	
		17	6	5	4	2	5	4	3	1	

## **В результате реализации программы обучающийся должен**

### **знать:**

- историю развития, правила и терминологию волейбола,
- правила техники безопасности при проведении спортивных занятий и игре в волейбол,
- основы личной гигиены, причины возможного травматизма,
- физические качества и правила их тестирования,

### **уметь:**

- выполнять физические нормативы в соответствии со своим возрастом,
- владеть тактико-техническими приёмами игры в волейбол и пионербол,
- проводить зарядку самостоятельно и для группы товарищей,
- организовывать со сверстниками подвижные игры, судить их,
- организовать самостоятельные занятия волейболом и пионерболом.

## **РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Учебная группа №1**

*Дата начала и окончания учебного года: согласно годовому учебному графику, утвержденному приказом директора*

*Количество учебных недель: 34 недели*

*Количество учебных дней: 34 дня*

*Сроки контрольных процедур: формы контроля основных компетенций учащихся представлены в таблице и занимают не более 15 минут основного времени занятия, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы в течение учебного года*

*Сроки организационных выездов:*

- соревнования – в течение учебного года;
- мастер-классы – по дополнительному графику согласования с мастерами спорта;
- экспедиции, эстафеты, соревнования, турниры, походы – каникулы (весенние);

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график имеет следующие разделы и является приложением №1 к программе (или самостоятельным документом)

№ п/п	Дата проведения занятия (месяц / число)	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятий	Форма контроля	Место проведения занятия (время проведения занятия)
			всего	теории	практик			

## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации воспитательно-образовательной деятельности в рамках реализации **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»** нужны условия, позволяющие педагогически целесообразно и качественно выполнить намеченные разделы темы программы.

*Условие* как философская категория выражает «отношение предмета к окружающим его явлениям, без которых он существовать не может» и представляет собой то многообразие объективного мира, в котором возникает, существует и развивается; то, или иное явление, или процесс на основе причинно-следственных связей [Философский энциклопедический словарь. М., 1989. С. 497].

В педагогике под *условиями* понимается не только среда и обстановка, в которой осуществляется воспитательно-образовательный процесс, но и то, как и при помощи каких форм, методов, приёмов и средств этот процесс функционирует [Подласый И.П. Научно-педагогическая информация: словарь-справочник. М., 1995]. Эти условия могут содействовать образовательному и воспитательному процессам или тормозить их.

К условиям реализации воспитательно-образовательного процесса в рамках **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**, кроме вышеперечисленного мы добавляем требования, правила, обстоятельства из которых следует исходить и которые необходимо учитывать при реализации программы развития. А.К.Колеченко и Л.Г.Логинова отмечают, что педагогический процесс всегда оценивает необходимые ресурсы как материальные, временные так и человеческие, именно они необходимы для реализации и усвоения намеченного курса программы [Развивающаяся личность и педагогические технологии. СПб., 1995]. Эти ресурсы так же можно назвать условиями.

На основе теоретических исследований, практического опыта и специфических особенностей **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»** мы выделяем важные, на наш взгляд, условия её реализации:

- **социально-психологические:** создание благоприятной атмосферы для самостоятельной творческой деятельности и личностного комфорта как учащегося, так и педагога; разработка системы мотивации и стимулирования творческой инициативы, поддержки талантливых и

- одарённых учащихся;
- **научно-методические и учебно-методические:** применение в деятельности научно-обоснованной литературы, сотрудничество с научными центрами города и области, наличие этапов ее разработки, коррекции, контроля программы; единство мотивационного, когнитивного, поведенческого и личностного компонентов;
  - **организационно-управленческие:** разработка механизма оценки качества реализации дополнительной общеразвивающей программы; четкое распределение прав, обязанностей и ответственности субъектов образовательного процесса за целенаправленность и результативность этапов разработки и реализации программы;
  - **нормативно-правовые:** разработка, реализация и модернизация программы только на основе нормативно-правовых документов в сфере дополнительного образования в России и регионе;
  - **финансовые и материально-технические:** обеспеченность разработки и реализации программы необходимыми финансовыми средствами, оборудованием и материалами за счёт средств учреждения, добровольных родительских пожертвований и спонсорских средств.

### 2.3. Формы аттестации

Для отслеживания результатов освоения *дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»* в каждом разделе предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала. В качестве диагностического инструментария используются:

- тестирование;
- контрольные срезы (зачёты);
- опросы, беседы, анкеты;
- игровые технологии (викторины, игры-задания, карточки, рисуночные тесты, и др.); соревнования, конкурсы;
- конкурсное движение;
- дневники наблюдений (наблюдения за игрой);
- дневники самоконтроля (фотоальбомы, портфолио, летописи).

Важным в осуществлении программы является *комплексное и систематическое отслеживание результатов*, которое позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет учащимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Критерием оценки программы может также считаться годовой мониторинг участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях, выставках на различных уровнях (Международном, Федеральном, областном, региональном, муниципальном, учреждения, внутри творческого объединения).

## 2.4. Оценочные материалы

Пакет диагностических методик представлен в *приложении* к программе. Перечень имеющихся оценочных материалов, позволяющих определить достижения и учащимися планируемых результатов по программе

Таблица № 3

**Перечень оценочных материалов  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Волейбол»  
(по разделам программы)**

Раздел программы	Диагностический инструментарий	Оценочные материалы
Введение	опрос, игры-задания, взаимопрос	фронтальный опрос
Раздел № 1 «Основы знаний»	педагогическое наблюдение, игры-задания	игры-задания
Раздел № 2 «Общая физическая подготовка»	мониторинговые карточки по индивидуальным и групповым достижениям; тестирование; эстафеты, контрольные срезы (зачёты)	эстафеты
Раздел № 3 «Техническая подготовка»	опросник, педагогическое наблюдение,	Индивидуальный опрос
Раздел № 4 «Тактическая подготовка»	самооценка, опрос, наблюдение, тестирование; контрольные срезы (зачёты), конкурсное движение, игры-задания	Тест игры-задания
Раздел № 5 «Контрольные испытания и соревнования»	опросник, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры, календарные игры	методика Ю.Н. Клещева
Раздел № 6	мониторинговые карточки по	игра-викторина

<b>«Итоговое занятие. Интеллектуальный волейбол»</b>	индивидуальным и групповым достижениям, игра-викторина	
--	--	--

## 2.5. Методическое обеспечение

Методические материалы к программе представлены дополнительно приложением к программе и составляют общий учебно-методический комплект **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».**

Основные информационно – методические и учебные материалы к программе представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

*Перечень учебной, научно-популярной и справочной литературы  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Волейбол»*

Справочная информационно - методическая литература					
1.	Ожегов, С. И. Словарь русского языка [Текст]: Ок. 57000 слов/ С. И. Ожегов, под ред. док. филол. наук, проф. Н. Ю. Шведовой. – 16-е изд., испр. – М.: Рус. яз., 1984. – 797 с.				
2.	Толковый словарь современного русского языка. Языковые изменения конца 20 столетия [Текст] / ИЛИ РАН; Под ред. Г. Н. Склиаревской. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001. – 994				
3.	Горизонты лета (информационно-методические материалы из опыта работы организаций отдыха детей и их оздоровления Вологодской области.- Вологда, 2015.- 200 с.				
4.	Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. – М.: Экзамен, 2016.				
5.	Уваров Н. В. Энциклопедия народной мудрости: пословицы, поговорки, афоризмы, крылатые выражения, сравнения, устойчивые словосочетания, встречающиеся в русском живом языке во второй половине XX –начале XXI веков.- М.: Изд-во Инфра-Инженерия, 2009.- 592 с.				
Методическая литература					
6.	Гороховская И.В. Педагогическая игротка: методические рекомендации по использованию игр во внеурочной деятельности школьников.- 2-е изд., доп.- Вологда: ВПК, 2012.- 68 с.				

7.	Дети и лето: отдых, здоровье, развитие. Сборник научно-методических материалов и нормативно-правовых документов / В.А. Березиной. М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – 336 с.			
8.	Загородный детский лагерь.1-11 классы / Сост. С.И. Лобачева, В.А. Великородная, К.В. Щиголь. – М.: ВАКО, 2006.- 208 с. (Мозаика детского отдыха).			
9.	Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность обучающихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2018.			
10.	Материалы межрегиональной конференции с международным участием «Профилактика неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни в субъектах Северо-Западного федерального округа» (г. Вологда, 15-16 февраля 2017 г.).- 155 с.			
11.	Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Автор-составитель Рыбалева И.А., ГБОУ «Институт развития образования, Краснодар, 2016. – 40 с			
12.	Организация дополнительного образования детей на базе образовательных учреждений различных типов и видов.- М.: ООО «Новое образование», 2009. – 120 с.			
<b>Учебно-методическая, наглядная литература</b>				
13.	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2010.			
14.	Касимов Р.А. Формирование регионального здоровьесберегающего образовательного пространства / Под ред. М.И. Рожкова.- Вологда: Издательский центр ВИРО, 2007. – 164 с.			
15.	Огарков А.А. Исследовательские и проектные технологии в образовательном учреждении: Учебно-методическое пособие для педагогов и студентов учебных заведений // под ред. д.п.н., проф. Л.А. Коробейниковой.- Вологда: ВРО ОДОО «МАН «Интеллект будущего», - 2017. – 288 с.			
<b>Периодические издания (журналы)</b>				
16.	Педагогика сельской школы. 2019. № 1.			

17.	Современное образование: традиции и инновации. Выпуск 4. 2016.			
18.	Педагогическая мастерская. Электронный информационно-методический журнал. Август 2018			
<b>Наглядные пособия, дидактический материал к занятиям</b>				
19.	Наглядный материал по разделам программы			
20.	Детям о правилах пожарной безопасности. Сборник методических разработок / Науч. ред. З.А. Кокарева. – Вологда: Издательский центр ВИРО, 2010. – 208 с.			
21.	Игры-задания для обучающихся			
22.	Электронный банк компьютерных презентаций к занятиям	Личный компьютер		
<b>Детская литература</b>				
23.	- М.: ЗАО «Ростэн-Пресс», 2007.			
24.	Даль В. И. Пословицы и поговорки [Текст] /В. И. Даль. – М.: Издатель: «Эксмо-Пресс», 2000. – 811 с.			
25.	Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2003.			
26.	Кумар В. Кто Я? Какой Я? – СПб.: Питер Пресс, 1997. 128 с.			

### *Техническое оснащение занятий*

Средства обучения (оборудование):

1. Сетка волейбольная —1 штука
2. Стойки волейбольные —
3. Гимнастические скамейки — 3 штуки
4. Гимнастические маты — 8 штук
5. Скакалки —15 штук
6. Мячи набивные (масса 1 кг) —8 штук
7. Мячи волейбольные —11 штук
8. Гимнастический мостик —1 штука
9. Рулетка —1 штука.

Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильная постановка учета этой работы. В процессе тренировок происходит повышение физической подготовленности занимающихся, обучение техническим приёмам защиты и нападения, обучение тактическим действиям в защите и нападении, интегральная и игровая подготовка. На занятиях используются различные средства физической культуры. Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют

решению задач на определенном этапе обучения волейболу, группируются основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные. Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях. Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Специальные, делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относятся и имитационные упражнения, выполняемые без мяча. Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков. Все упражнения соответственно своей направленности объединены в составные части тренировки: общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная. В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решаются соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства используют по-разному, применяются различные методы.

Кроме этого, учитывается то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняются, создается основа для другого вида подготовки.

Так, подготовительные упражнения заканчиваются упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучаются индивидуальные тактические действия и т. д. В конечном счете, одна составная часть подготовки, качественно преобразуется, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

Подведением итогов тренировочной деятельности являются соревнования. Соревнования - важный компонент подготовки спортсменов и ориентир для

построения тренировки, а победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

*Методика определения результативности действий игроков  
и команд по Ю.Н. Клещеву*

Коэффициенты действий игроков и команды – это условные понятия, которые определяются суммой действий игроков с учетом влияния на них различных обстоятельств (действий противника, простые или сложные были условия выполнения того или иного технического приема или тактической комбинации; каково было качество доводки мяча при приеме, передачи мяча для нападающего удара и т. п., даже линия судейства). Это делается для более объективной оценки эффективности действий каждого игрока. Все коэффициенты высчитывают из общего количества действий игрока, т.е. выигрыша, проигрыша и мячей, которые оставались в игре.

Определение понятий. КД - коэффициент действия игрока, команды. В соревнованиях или на тренировках он определяется результатом выигрыша или проигрыша очков и переходов или только очков, количеством оставшихся мячей в игре, качеством доводки при приеме мяча точностью второй передачи эффективностью блокирования и т. п. КПД – коэффициент положительных действий. Положительный результат (+) – сколько, например, очков или переходов подачи игроки выиграли сами. КОД – коэффициент отрицательных действий. Отрицательный результат (-) – сколько, например, очков или переходов игроки проиграли сами. ОКД – относительный коэффициент действий или эффективность, т. е. отношение или разница выигрышей (КПД) и проигрышей (КОД) каждого игрока своей команды.

например: КД в нападении выполнено всего 90 нападающих ударов. Выигрыш (+) 50 ударов; проигрыш (-) 10 ударов; осталось в игре 30 мячей после нападающего удара;

Результативность нападения в процентах:

$$(+)\sim\text{КПД} \quad (+) = X = 90 \cdot 100 \cdot 50 = 55,5\%;$$

$$(-)\sim\text{КОД} \quad (-) = X =$$

$$90 \cdot 100 \cdot 10 = 11,1\%;$$

$$(0)\sim\text{ОКД} \quad (0) = X =$$

$$90 \cdot 100 \cdot 30 = 33,3\%$$

Таким образом, ОКД, или эффективность, равняется:  $\text{ОКД} = \text{КПД} - \text{КОД} =$  эффективность. Эффективность = (+) – (-) = разница. % = 50,5% - 11,1% = 39,4%  
Эффективность нападающих ударов всей команды составляет 39,4%

Аналогично можно найти эффективность любого технического элемента, как отдельного игрока, так и команды в целом. Все данные выводятся в виде графиков.

## 2.6. Список литературы

### Список литературы для педагогов

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе. - М.: Просвещение, 1974.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Блудилина М.С., Емельянов С.Е. - Физкультура 4 класс. Физкультура 5 класс. – Волгоград: Учитель, 2004.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе.- М.: Просвещение, 1989. – 110 с.
6. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 1982.
7. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972.
8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие - Нижневартовск, 2001.
9. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. – М.: ВАКО, 2003.
10. Методика физического воспитания учащихся 5-8 класс. – М.: Просвещение, 2000
11. Профилактика неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни в субъектах Северо-Западного федерального округа. Материалы межрегиональной конференции с международным участие 15-16 февраля 2017 г. - Вологда, 2017.- 155 с.
12. Рипа М. Д. Кинезитерапия. Культура двигательной активности / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова.–М.: КноРус, 2010.–185 с.
13. Физвоспитание. Основы метода кинезитерапии: методические рекомендации / сост. В.М. Шахнина, Е.Ю. Григоренко, О.И. Бушманова. – Вологда: ВоГУ, 2015. – 40 с.

### Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание, перераб и доп. В.С.Родиченко и др.- М.: ФиС, 2005.
2. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. - М.: Физкультура и спорт, 1982.