

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №70**

Рассмотрено на
Педагогическом совете
протокол № 9
от 26.05.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU гимназия №70

Н.В.Миногина

Приказ № 72-о от 02.06.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 13- 17
лет

Срок реализации: 3 года

Уровень реализации: базовый

Автор-составитель:

Ягафрова Надежда Альбертовна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург – 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	6
1.3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ: учебный план, СОДЕРЖАНИЕ учебного плана.....	7
1.4	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	18

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1	УСЛОВИЯ РЕЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	20
2.2	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	21
2.3	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы....	22
3.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основанием для разработки программы служат следующие нормативно-правовые документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 01.05.2017 г.),

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г., регистрационный N 304-ФЗ,

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года,

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. №196),

- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196,

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р,

- Федеральный проект Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации,

- Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

- Приказ «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории российской Федерации» от 17 марта 2020 г. № 104,

• Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»),

• «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». Письмо Минобрнауки от 18 ноября 2015 г. N 09-3242,

• Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»,

• Приказ Министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467»,

• Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» от 30.03.2018 г. № 351,

• Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 17.12.2020 № 889-Д «Об утверждении Комплекса мер, направленного на выявление, поддержку и развитие способностей и талантов у детей и молодежи в Свердловской области, на 2020–2022 годы»,

• Положение об организации образовательного процесса в МАОУ гимназии 70 (утв. приказом директора МАОУ гимназии 70 №73 от 04.06.2021),

• Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ гимназии 70 (утв. приказом № 33/1-о от 03.11.2021г.).

Направленность программы: физкультурно-спортивная;

Теоретическая составляющая программы предусматривает изучение приемов тактики и техники игры в волейбол, правил соревнований, морально – психологическую подготовку. Практическая составляющая включает в себя физическую подготовку, специальную и технико- тактическую подготовку, а также учебно-тренировочные игры и соревновательный процесс.

Актуальность: Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению зрения, точности и ориентировке в пространстве. У детей развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Широкому распространению волейбола содействует доступное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа актуальна, так как предусматривает решение проблем оздоровления и закаливания организма обучающихся, обеспечения

оптимального для данных возрастных групп уровня физической работоспособности и физических качеств. Кроме повышения уровня физического развития программа обучает основам техники и тактики игры, формирует навыки волейболистов.

Программа имеет базовый уровень сложности, так как предусматривает освоение базовых тактико-технических приемов игры, спортивное совершенствование, участие в соревнованиях по волейболу всех уровней.

Особенностью реализации программы является то, что она не замыкается на решении задач по формированию спортивных навыков, обучающихся в избранном виде спорта, а предусматривает укрепление психофизического здоровья, воспитание морально-волевых качеств личности, уверенности в своих силах, целеустремленности, инициативы и самообладания. На занятиях ребята изучают методики выполнения приемов подачи мяча, индивидуальной работы и работы в команде, успешно применяют их в учебно-тренировочной практике.

Программа рассчитана на обучающихся 13-17 лет.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям спортом. Количество обучающихся в группах первого года обучения - 15 человек, второго года обучения - 12 человек, третьего года обучения - 12 человек. Состав групп постоянный.

В состав учебных групп входят обучающиеся одного возраста. Группы комплектуются с учетом индивидуально-психологических и возрастных особенностей детей и подростков 8-15 лет, юношей и девушек 16-17 лет, а также, анатомо-физиологического состояния организма в данных возрастных периодах. Возраст от 13 до 15 лет, когда мышление уже логичное и обоснованное и ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками, характеризуется перестройкой физического состояния организма, мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), более всего - личностной сферы, сферы самосознания. Для них и для обучающихся юношеского возраста 16-17 лет, с окончательно сформированной сферой познания и полностью управляемым вниманием, организационные спортивные занятия просто необходимы.

Формы и методы обучения, виды занятий:

При реализации программы используются:

- формы организации деятельности: индивидуально-групповая, групповая, фронтальная;

- методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия - словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом элементов, приемов и способов их выполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);

- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей - объяснительно-иллюстративные, репродуктивные,

- виды занятий – беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета;

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем теоретического обучения и спортивной тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. На занятиях ребята изучают методики выполнения приемов подачи мяча, индивидуальной работы и работы в команде, успешно применяют их в учебно-тренировочной практике

Срок освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол» 3 года.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в год – 140 часов каждой возрастной группы.

Формы подведения результатов:

- беседа;
- мастер – класс;
- открытые занятия;
- соревнования, конкурсы, фестивали и акции различного уровня (районный, городской, областной, региональный, всероссийский, международный).

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание благоприятных условий для развития и постоянного совершенствования физических качеств, обучающихся посредством приобщения к целенаправленным занятиям волейболом.

Задачи:

- формирование системы знаний, умений, и навыков игры в волейбол;
- овладение методиками игры, приобретение индивидуальной волейбольной специализации;
- подготовка тактическая, техническая и физическая для успешного участия в соревнованиях по волейболу.

Обучающие:

- обучение базовым движениям, развитие техники и повышение организация досуга детей и подростков;
- физическое развитие организма растущего организма;

Воспитывающие:

- Развитие коммуникативности, умения работать в команде;
- содействие формированию системы моральных ценностей воспитанников;
- выявление и развитие лидерских качеств воспитанников;

Развивающие:

- коррекция самооценки воспитанников, помощь в саморазвитии и самоопределении;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- стимуляция творческой активности детей и подростков.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ: УЧЕБНЫЙ ПЛАН, СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика	2	2	-	Входной (опрос)
2	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола	2	2	-	Входной (опрос)
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	4	2	2	Текущий (тестирование)
4	Основные понятия и правила игры в волейбол	4	2	2	Текущий (тестирование)
5	Общая физическая подготовка	42	6	36	Промежуточный (контрольные испытания)
6	Техническая подготовка	32	4	28	Промежуточный (контрольные испытания)
7	Тактическая подготовка	26	4	22	Промежуточный (контрольные испытания)
8	Специальная физическая подготовка	22	4	18	Промежуточный (контрольные испытания)
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	8	-	8	Итоговый (тестирование, игры, соревнования)
10	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый (сдача контрольных переводных нормативов)
	Итого	140	24	116	

Содержание курса

Тема 1 (2 часа).

«Введение в программу. Государственная символика. Техника безопасности»

Теория: Краткое содержание, цель и задачи программы. Техника безопасности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Государственная символика страны: флаг, герб, гимн. Опрос (2 часа).

Тема 2 (2 часа).

«Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола»

Теория: Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Опрос (2 часа).

Тема 3 (4 часа).

«Гигиена волейболиста. Закаливание»

Теория: Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Способы закаливания организма (2 часа).

Практика: Тестирование. Обследование в диспансере (2 часа).

Тема 4 (4 часа).

«Основные понятия и правила игры в волейбол. Психологическая подготовка» Теория: Основные понятия и правила игры в волейбол. Спортивная терминология. Методика судейства. Понятия о волевых качествах спортсмена. Управление своими действиями, телом, мыслями, переживаниями. Психологическая подготовка. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена (2 часа). **Практика:** Тестирование на знание правил игры. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Восстановительные упражнения (2 часа).

Тема 5 (42 часа).

«Общая физическая подготовка»

Теория: Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на развитие ловкости, быстроты, координации движений. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для плечевого пояса, для мышц ног и таза, с предметами, со скакалками и мячами. Гимнастические, акробатические, силовые упражнения (6 часов).

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнений с

предметами, со скакалками и мячами; упражнений для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, челночный бег); прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, через скакалку); силовых упражнений (упражнения с отягощением для рук и для ног); гимнастических упражнений (без предметов, для мышц рук, ног, таза и плечевого пояса); акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки). Спортивные игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с мячом.

Контрольные испытания (36 часов).

Тема 6 (32 часа).

«Техническая подготовка»

Теория: Обучение технике – важнейшая учебно-тренировочная задача. Подготовительные и подводящие упражнения. Техника нападения. Техника защиты. Технические приемы при работе с мячом (4 часа).

Практика: Отработка технических приемов. Волейбольные стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения: взад-вперед, влево-вправо. Удар по отскочившему мячу. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность. Боковая подача. Нижняя подача. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас, короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача-перемещение-передача. Техника защиты. Защитные действия с мячом.

Блокирование. Техника нападения. Определение игрового места в составе команды. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения.

Контрольные испытания (28 часов).

Тема 7 (26 часов).

«Тактическая подготовка»

Теория: Варианты тактических действий. Тактики по игровым функциям. Выбор правильной тактики игры. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками. «Участки» поля каждого игрока (4 часа).

Практика: Выполнение тактических приемов и действий. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальная игра. Тактика взаимодействия с другими игроками.

Командная игра. Тактика нападения. Разбег перед атакой, разбег и бросок, замедленный удар в центр площадки. Тактика защиты: выполнение защитных действий (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Контрольные испытания (22 часа).

Тема 8 (22 часа).

«Специальная физическая подготовка»

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП). Совершенствование приемов игры, тактико-технических действий, комбинаций и систем нападения и защиты в условиях, близких к соревновательным. Специальная выносливость, ловкость, гибкость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая). Новейшие достижения игры (4 часа).

Практика: Тактико-технические действия (ТТД). Совершенствование техники игры в волейбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Отработка быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы. Имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалкой. Совершенствование приёмов: передач, подач, нападающих ударов. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные испытания (18 часов).

Тема 9 (8 часов).

«Учебно-тренировочные игры. Соревнования»

Практика: Тестирование основ знаний по теме «Волейбол». Тестометрический контроль. Определение уровня физической и тактико-технической подготовки в ходе переводных испытаний. Учебно-тренировочные игры по подвижным играм с элементами техники волейбола, соревнования (8 часов).

Тема 10 (2 часа).

«Итоговое занятие»

Практика: Сдача контрольных переводных нормативов (2 часа).

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика	2	2	-	Входной (опрос)
2	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола	2	2	-	Входной (опрос)
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	4	2	2	Текущий (тестирование)
4	Основные понятия и правила игры в волейбол	4	2	2	Текущий (тестирование)
5	Общая физическая подготовка	26	6	20	Промежуточный (контрольные испытания)

6	Техническая подготовка	32	4	28	Промежуточный (контрольные испытания)
7	Тактическая подготовка	28	4	24	Промежуточный (контрольные испытания)
8	Специальная физическая подготовка	34	6	26	Промежуточный (контрольные испытания)
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	10	-	10	Итоговый (тестирование, игры, соревнования)
10	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый (сдача контрольных переводных нормативов)
	Итого	140	26	114	

Содержание курса

Тема 1 (2 часа).

«Введение в общеобразовательную программу. Государственная символика. Техника безопасности»

Теория: Краткое содержание изучаемого курса. Цель и задачи реализации программы. Государственная символика страны: флаг, герб, гимн. Техника безопасности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Профилактика травматизма. Опрос (2 часа).

Тема 2 (2 часа).

«Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола»

Теория: 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. Опрос (2 часа).

Тема 3 (4 часа).

«Гигиена волейболиста. Закаливание»

Теория: Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Физические упражнения как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств. Основные закаливающие факторы.

Самоконтроль во время тренировочного процесса (2 часа).

Практика: Тестирование. Обследование в диспансере (2 часа).

Тема 4 (4 часа).

«Основные понятия и правила игры в волейбол. Психологическая подготовка» Теория: Основные понятия и правила игры в волейбол. Правила судейства и ведения протокола. Терминология и судейские жесты. Понятия о волевых качествах спортсмена. Управление своими действиями, телом, мыслями, переживаниями. Психологическая подготовка. Значение активного отдыха для спортсмена (2 часа).

Практика: Тестирование на знание правил игры. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Восстановительные упражнения (2 часа).

Тема 5 (26 часов).

«Общая физическая подготовка»

Теория: Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для плечевого пояса, для мышц ног и таза, с предметами, со скакалками и мячами. Гимнастические, акробатические, силовые упражнения. Спортивные игры.

Скоростные передвижения (6 часов).

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнений с предметами, со скакалками и мячами; упражнений для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, челночный бег); прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, через скакалку); силовых упражнений (упражнения с отягощением для рук и для ног); гимнастических упражнений (без предметов, для мышц рук, ног, таза и плечевого пояса); упражнений на гимнастических снарядах; акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки). Спортивные игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Поддай и попади», «Круг за кругом» Контрольные испытания (20 часов).

Тема 6 (32 часа).

«Техническая подготовка»

Теория: Подготовительные и подводящие упражнения. Техника нападения. Техника защиты. Специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи. Технические приемы при работе с мячом (4 часа).

Практика: Отработка технических приемов. Волейбольные стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения: взад-вперед, влево-вправо. Удар по отскочившему мячу. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность. Боковая подача. Нижняя подача. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас, короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача-перемещение-передача. Техника защиты: пас из неудобного положения. Игра

«Кому принимать подачу?». Техника нападения: высокая прострельная передача, короткий пас, длинный пас, пас назад, подача, пас предплечьями и второй пас.

Определение игрового места в составе команды. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения. Контрольные испытания (28 часов).

Тема 7 (28 часов).

«Тактическая подготовка»

Теория: Тактики по игровым функциям. Игровые ситуации. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия, осуществление ответных действий. Взаимодействие с другими игроками. «Участки» поля каждого игрока (4 часа).

Практика: Выполнение тактических приемов и действий. Тактика подготовки и выполнения приемов «пас предплечьями», «подача и пас предплечьями», дальнейшие действия. Прием подачи в правой задней «зоне». Прием подачи в левой задней «зоне». Нацеленная подача, подача с лицевой линии, верхняя подача. Передача безадресного мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальная игра. Командная игра.

Тактика нападения. Разбег перед атакой, разбег и бросок, замедленный удар в центр площадки. Тактика защиты: выполнение защитных действий (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия).

Контрольные испытания (24 часа). **Тема 8 (34 часа).**

«Специальная физическая подготовка»

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП). Совершенствование приемов игры, тактико-технических действий, комбинаций и систем нападения и защиты в условиях, близких к соревновательным. Специальные подготовительные и подводящие упражнения на укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты перемещений, реакции, ориентировки, координации,

наблюдательности, умения пользоваться периферическим зрением. Специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая).

Прыжковая ловкость. Специальная гибкость (6 часов).

Практика: Тактико-технические действия (ТТД). Совершенствование приемов игры в волейбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Отработка быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы. Имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалкой. Совершенствование приёмов: передач, подач, нападающих ударов. Выполнение упражнений для развития силы рук, туловища, ног: упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные испытания (28 часов).

Тема 9 (10 часов).

«Тестирование. Учебно-тренировочные игры. Соревнования»

Практика: Тестирование основ знаний по теме «Волейбол». Тестометрический контроль по общей физической подготовке, технической, тактической и специальной подготовке. Определение уровня физической, тактико-технической и специальной подготовки в ходе переводных испытаний. Учебно-тренировочные игры и соревнования (10 часов).

Тема 10 (2 часа).

«Итоговое занятие»

Практика: Сдача контрольных нормативов (2 часа).

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика	2	2	-	Входной (опрос)
2	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола	2	2	-	Входной (опрос)
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	6	2	4	Текущий (тестирование)
4	Основные понятия и правила игры	6	2	4	Текущий (тестирование)

	волейбол				
5	Общая физическая подготовка	10	2	8	Промежуточный (контрольные испытания)
6	Техническая подготовка	30	4	26	Промежуточный (контрольные испытания)
7	Тактическая подготовка	32	2	28	Промежуточный (контрольные испытания)
8	Специальная физическая подготовка	40	4	36	Промежуточный (контрольные испытания)
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	12	-	12	Итоговый (тестирование, игры, соревнования)
10	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый (сдача контрольных переводных нормативов)
	Итого	140	20	120	

Содержание курса

Тема 1 (2 часа).

«Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика» Теория: Краткое содержание изучаемого курса. Цель и задачи реализации программы. Государственная символика страны: флаг, герб, гимн. Техника безопасности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача). Профилактика травматизма. Опрос (2 часа).

Тема 2 (2 часа).

«Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола»

Теория: Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Выдающиеся достижения российских спортсменов. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Опрос (2 часа).

Тема 3 (6 часов).

«Гигиена волейболиста. Закаливание»

Теория: Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Закаливание организма. Основные закаливающие факторы. Самоконтроль во время тренировочного процесса (2 часа).
Практика: Тестирование. Обследование в физкультурном диспансере (4 часа).

Тема 4 (6 часов).

«Основные понятия и правила игры в волейбол. Психологическая подготовка»

Теория: Основные понятия и правила игры в волейбол. Методика судейства. Правила судейства и ведения протокола. Спортивная терминология. Терминология и судейские жесты. Психологический настрой игроков на тренировочный процесс и участие в соревнованиях. Понятия о волевых качествах спортсмена. Психологическая подготовка. Мотивация на победу. Меры предупреждения переутомления (2 часа).

Практика: Тестирование на знание правил игры и судейства. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Восстановительные упражнения (4 часа).

Тема 5 (10 часов).

«Общая физическая подготовка»

Теория: Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Определение скоростно-силовых качеств. Правила подвижных игр и эстафет. Упражнения для плечевого пояса, для мышц ног и таза, с предметами, со скакалками и мячами. Гимнастические, акробатические, силовые упражнения. Скоростные передвижения (2 часа).

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнений с предметами, со скакалками и мячами; упражнений для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, челночный бег); прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, через скакалку); силовых упражнений (упражнения с отягощением для рук и для ног); гимнастических упражнений (без предметов, для мышц рук, ног, таза и плечевого пояса); упражнений на гимнастических снарядах; акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки).
Спортивные игры:

баскетбол, футбол. Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Подай и попади», «Круг за кругом» Контрольные испытания (8 часов).

Тема 6 (30 часов)

«Техническая подготовка»

Теория: Обучение технике – важнейшая учебно-тренировочная задача. Подготовительные и подводящие упражнения. Техника нападения. Техника защиты. Специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи. Технические приемы при работе с мячом (4 часа).

Практика: Отработка технических приемов. Волейбольные стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения: взад-вперед, влево-вправо. Удар по отскочившему мячу. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность. Боковая подача. Нижняя подача. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас, короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача-перемещение-передача. Техника защиты: пас из неудобного положения. Игра

«Кому принимать подачу?». Защитные действия с мячом. Блокирование. Техника нападения: высокая прострельная передача, короткий пас, длинный пас, пас назад, подача, пас предплечьями и второй пас. Определение игрового места в составе команды. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения, - прием нападающего удара, - прием подачи, -передачи, - подача мяча, - нападающие удары, - блокирование. Контрольные испытания (26 часов).

Тема 7 (32 часов).

«Тактическая подготовка»

Теория: Варианты тактических действий. Тактики по игровым функциям. Выбор правильной тактики игры. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Нападающие и ответные действия. Взаимодействовать с другими игроками, в команде. «Участки» поля каждого игрока (4 часа).

Практика: Выполнение тактических приемов и действий. Тактика подготовки и выполнения приемов «пас предплечьями», «подача и пас предплечьями», дальнейшие действия. Прием подачи в правой задней «зоне». Прием подачи в левой задней «зоне». Нацеленная подача, подача с лицевой линии, верхняя подача. Передача безадресного мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальная игра. Тактика взаимодействия с другими игроками. Командная игра. Тактика нападения. Разбег перед атакой, разбег и бросок, замедленный удар в центр площадки. Тактика защиты: выполнение защитных действий (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия).

Контрольные испытания (28 часов).

Тема 8 (40 часов). «Специальная физическая подготовка»

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП). Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Приемы игры, тактико-технические действия, комбинации и системы нападения и защиты в условиях, близких к соревновательным. Специальные подготовительные и подводящие упражнения на укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты перемещений, реакции, ориентировки, координации, наблюдательности, умения пользоваться периферическим зрением. Специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая). Прыжковая ловкость. Специальная гибкость. Новейшие достижения игры (4 часа).

Практика: Тактико-технические действия (ТТД). Совершенствование техники игры в волейбол. Отработка быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы.

Имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалкой. Применение освоенных приемов в игровой и соревновательной обстановке. Совершенствование приёмов в рамках ТТД: передач, подач, нападающих ударов. Выполнение упражнений для развития силы рук, туловища, ног: упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные испытания (36 часов).

Тема 9. (14 часов).

«Тестирование. Учебно-тренировочные игры. Соревнования»

Практика: Тестирование по общей физической подготовке, технической, тактической и специальной подготовке. Определение уровня физической и тактико-технической подготовки в ходе переводных испытаний. Учебно-тренировочные игры и соревнования всех уровней (14 часов).

Тема 10 (2 часа).

«Итоговое занятие»

Практика: Сдача контрольных нормативов (2 часа).

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты 1года обучения

Предметные:

- формирование представлений о значении предмета волейбол, значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);
- приобретение начальных знаний по освоению приемов игры. Личностные:

- развитие самостоятельности, дисциплинированности;
- формирование ответственного отношения к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

Метапредметные:

- формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, социальной и познавательной практике.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные:

- освоение приемов и методик игры;
- знание и умение применять правила техники безопасности;
- умение применять упражнения для рук, осанки, позвоночника, выполнять расслабляющие паузы.

Личностные:

- развитие творчества;
- осуществление учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками.

Метапредметные:

- формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, социальной и познавательной практике.

Планируемые результаты 3-го года обучения

Предметные:

- владение базовыми знаниями и умениями, техникой и тактикой командной игры;
- приобретение специализированных профессиональных знаний.

Личностные:

- развитие личной ответственности за свои поступки, готовности и способности к саморазвитию, личностному самоопределению и самообразованию.
- формирование личностной и гражданской позиции в деятельности, способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные результаты:

формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий

(регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, соревновательной и социальной практике.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Перечень учебного инвентаря и оборудования

Технические средства обучения (ТСО)	Инструменты и приспособления общего пользования	Инструменты и приспособления индивидуального пользования
Аудиальные и аудиовизуальные технические средства: компьютер аудио-видео материалы флешки	Волейбольная сетка, гимнастическая скамейка, Спортивный инвентарь: мячи, гантели, гиря	Спортивный инвентарь: скакалка, гимнастическая палка, волейбольный мяч, набивной мяч Спортивная форма: манишка, спортивная обувь

Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель физической культуры высшей категории, тренер-преподаватель Ягафарова Надежда Альбертовна.

Информационно - методическое обеспечение

1. Учебно-методические комплекты:
методическая литература: книги по истории волейбола, справочники.
2. Учебно-методические разработки заданий и упражнений.
3. материалы: общеразвивающие упражнения; упражнения СФП: без предметов; с предметами; акробатические; легкоатлетические; гимнастические.
4. Методические рекомендации к спортивным играм по упрощенным правилам.
5. Методические разработки тестов.
6. Календарно-тематическое планирование. Планы-конспекты учебных занятий.
7. Инструкции по технике безопасности.
8. Комплект наглядных средств обучения:
таблицы распределения учебного материала;
таблицы освоения элементов техники и тактики игры в волейбол;
схемы разминки;
демонстрационные плакаты;
слайды, фото-видеоматериалы.
9. Раздаточный материал: тесты, схемы.
10. Электронные средства обучения: компьютер, электронные учебные пособия.

2.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Использование словесных, наглядных и практических **методов обучения** способствует быстрому освоению изучаемого материала. Метод «обратной связи» помогает в процессе обучения проверить, в правильном ли направлении идет работа, оценить успешность детей в освоении программы.

Применение элементов здоровьесберегающей технологии, технологии развивающего обучения, воспитательных методов (организация деятельности и формирование опыта поведения, педагогическое требование, воспитывающие ситуации) дает возможность обучающимся развиваться во всех сферах, направляет их энергию в конструктивное русло социальной практики.

№ п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Виды и формы контроля	Формы и содержание подведения итогов
1	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика	Фронтальные (рассказ, беседа)	Словесные, наглядные	Плакаты	Входной контроль (опрос)	Опрос. Знание символики РФ, текста гимна России
2	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола	Фронтальные (рассказ, беседа)	Словесные, наглядные	РЭШ	Входной контроль (опрос)	Опрос. Знание истории развития волейбола
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	Фронтальные (рассказ, беседа) Индивидуальные (ведение дневника самоконтроля)	Словесные, наглядные, практические	РЭШ	Текущий контроль (тестирование)	Тестирование . Обследование , антропометрия
4	Основные понятия и правила игры в волейбол	Фронтальные (рассказ, беседа) Индивидуальные (тестирование)	Словесные, наглядные, практические	РЭШ	Текущий Контроль (тестирование)	Знание правил игры
5	Общая физическая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Таблицы с правилами, нормативами, личные карточки, схемы	Промежуточный контроль (контрольные испытания по ОФП)	Сдача контрольных нормативов по ОФП

6	Техническая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Промежуточный контроль (контрольные испытания по технической подготовке)	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке
7	Тактическая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Промежуточный контроль (контрольные испытания по тактической подготовке)	Сдача контрольных нормативов по тактической подготовке
8	Специальная физическая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Промежуточный контроль (контрольные испытания по СФП)	Сдача контрольных нормативов по СФП
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	Фронтальные, (тренировка) Индивидуальные (тестирование, сдача нормативов)	Словесные, практические	Волейбольная сетка, мячи, карточки с вопросами, таблицы с нормативами	Итоговый контроль (тестирование)	Игры, соревнования
10	Итоговое занятие	Фронтальные, (тренировка) Индивидуальные (выполнение контрольных нормативов)	Словесные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с контрольными нормативами	Итоговый контроль (контрольные испытания)	Сдача переводных контрольных нормативов

2.3 Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год.

Формы промежуточной аттестации: открытые занятия для родителей, опросы, тесты, результаты участия в физкультурно-массовых мероприятиях.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы. Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации образовательной организации, методисты, тренеры-преподаватели, имеющие высшую квалификационную категорию.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся, если обучающийся полностью освоил дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию, ему предлагается продолжить занятия по предпрофессиональной программе по данному виду спорта.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- Критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся (**Приложение 1**);
- Мониторинг СФП (**Приложение 2**);
- Мониторинг ОФП (**Приложение 3**).

Приложение 1

Критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся

№	Критерии	Показатели	Проявляется/ не проявляется
1	Взаимодействие в команде. Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении задач	1. Вступает во взаимодействие с детьми	
		2. Вступает во взаимодействие с педагогом	
		3. Отстаивает свое мнение аргументировано и спокойно	
		4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы	
		5. Просит и принимает помощь сверстников	
	Среднее значение		
2	Познавательная активность Желание узнавать новое	1. Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме занятия/темы/программы	
		2. Воспроизводит информацию по итогам занятия	
		3. Умеет вычленять главное из полученной информации.	
		4. Охотно делится информацией по итогам самостоятельной работы	
		5. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные задания	
	Среднее значение		
3	Ответственность Проявляется при выполнении функциональных заданий, известных, повторяющихся	1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания	
		2. Своевременно приходит на занятие, другие мероприятия	
		3. Доводит начатую работу до конца	
		4. Адекватно реагирует на оценку своего труда, полученного результата.	
		5. Выполняет взятые на себя	

		обязательства	
	Среднее значение		
4	Социальная идентичность Индивидуальное чувство принадлежности к секции. Убежденность в собственной значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок	1. Принимает правила и традиции группы	
		2. Охотно (без давления педагога) принимает участие в мероприятиях, важных для группы (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, социальных акциях)	
		3. Предлагает свою помощь при проведении важных для группы дел (мероприятий)	
		4. Положительно высказывается об отношении к группе, школе.	
		5. Положительно оценивает свою роль и место в детском творческом коллективе.	
	Среднее значение		

В таблице обозначается проявление или не проявление показателей шести критериев, которые дают представление о тех качествах обучающегося, на развитие которых направлена данная программа.

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, соревнования. Принята 100-балльная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы от 80 до 100 баллов и характеризуются сформированностью и закреплённостью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осознанный, целенаправленный характер деятельности (уровень мотивации); умению создавать новые правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.

средний (базовый) уровень от 60 до 79 баллов характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расцениваются как репродуктивные; осознанностью своей роли и ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.

низкий (стартовый) уровень от 40 до 59 баллов характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, нарек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.

недопустимый уровень от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обходить всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае – итоговые. На основании сводных данных о достижениях каждого обучающегося наблюдается динамика освоения программы дополнительного образования и производится ее корректировка на дальнейший период.

Мониторинг СФП

Дата _____ Тренер-преподаватель _____

№	ФИО	Координация движений	Соблюдение темпа и ритма при выполнении упражнений	Удар по мячу ногой (сек.)	Ведение мяча, обводка стоек (сек.)	Передача мяча (количество раз)

Мониторинг ОФП

Дата _____ Тренер-преподаватель _____

№	ФИО	Быстрота (бег на 30 м.)	Ловкость (бег на 10 м. между предметами)	Гибкость	Скоростно-силовые качества		
					Прыжок в длину с места	Метание мешочка вдаль правой рукой	Метание мешочка вдаль левой рукой

Уровень	Быстрота (бег на 30 м.)	Ловкость (бег на 10 м. между предметами)	Гибкость	Скоростно-силовые качества		
				Прыжок в длину с места	Метание мешочка вдаль правой рукой	Метание мешочка вдаль левой рукой
Высокий (количество%)						
Средний (количество%)						
Низкий (количество%)						

3. Список литературы

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих/Э.К. Ахмеров – Минск Полымя, - 1985. – 264 с.- Текст непосредственный.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры /А.В. Беляев – Москва Физкультура и спорт, 2005. – 320 с. - Текст непосредственный.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения/Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - Москва Издательский центр «Академия», 2004. – 519 с.- Текст непосредственный.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол /Ю.Н. Клещев – Москва Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.- Текст непосредственный.
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами /В.С. Кузнецов – Москва Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 168 с. - Текст непосредственный.
6. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг. – Москва Терра-Спорт, 2001. – 160 с. - Текст непосредственный.
7. Тюленьков С.Ю. Волейбол/С.Ю. Тюленьков – Москва Советский спорт, 2007. – 310 с. - Текст непосредственный.
8. Фурманов А.Г. Волейбол/А.Г. Фурманов – Москва Современная школа, 2009. – 86 с. - Текст непосредственный.

Интернетресурсы

- 1.Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>
- 2.Образовательные сайты для учителей физической культуры
РЭШ <https://resh.edu.ru/>
ЦОК <https://educont.ru/login>
Сферум <https://sferum.ru/?p=dashboard>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075126

Владелец Миногина Надежда Васильевна

Действителен с 04.04.2025 по 04.04.2026

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350046

Владелец Миногина Надежда Васильевна

Действителен с 14.09.2026 по 14.09.2027