

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Можгинского района  
«Нынекская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Составитель: Плотников Виктор Глебович  
Педагог дополнительного образования

Нынек, 2023

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов и на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено приказом директора МБОУ «Нынекская СОШ» от 29 мая 2023 года № 68/1-од).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – базовый.

#### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Спортивные игры развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм. Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

#### **Новизна и отличительные особенности программы**

Интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 11-17 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

**Форма занятий** - групповая, очная

**Режим занятий:** программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной нагрузки 144 часа в год.

**Срок освоения программы:** 1 учебный год.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре «Волейбол».

#### **Задачи:**

- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр, освоить правила простых подвижных игр с мячами;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.

- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
- формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в волейболе;
- воспитывать навыки и умения действовать в коллективе, потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттест./ контроля
		Всего	В том числе		
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	<b>10</b>	<b>10</b>		Выполнение контрольных тестов
1.1.	Вводное занятие. История и пути развития волейбола. Техника безопасности	4	4		
1.2	Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена.	4	4		
1.3.	Правила соревнований.	2	2		
2	Практические занятия	<b>134</b>	<b>5</b>	<b>129</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольные упражнения (тест)
2.2	Специальная физическая подготовка	31	1	30	Контрольные упражнения (тест)
2.3	Технико-тактическая подготовка Волейбол	50		50	Контрольные упражнения (тест)
2.4	Учебно-тренировочные игры (соревнования)	22	2	20	
2.5	Контрольные тесты	5	1	4	Выполнение контрольных тестов
	<b>итого</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

#### Содержание учебного плана

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические; практические занятия - тренировочные занятия, игры, профилактические и оздоровительные мероприятия

#### 1. Теоретическая подготовка:

Данный раздел дается весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-6 минут.

### **1. Вводное занятие. История и пути развития волейбола. Техника безопасности.**

Знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. История и пути развития современного волейбола. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового волейбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих клубов страны.

**2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.** Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физическое развитие и

физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

**1.3. Правила соревнований.** Правила игры в волейбол: термины; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды.

### **2. Практические занятия:**

#### 2.1 Общая физическая подготовка.

##### **Теория**

Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической

##### **Практика**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и

круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина). Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

## **2.2 Специальная физическая подготовка**

### **Теория**

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

### **Практика**

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 - 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорения в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «Охраняй капитана», «Метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

### **3. Техничко-тактическая подготовка**

#### **Волейбол**

*Стойки, перемещения.* Сочетание перемещений и технических приемов. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

*Передачи мяча.* Комбинации из основных элементов техники передачи мяча двумя руками сверху, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Передача мяча двумя руками через голову (назад).

Передача мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке. Передача мяча двумя руками через голову (назад) в прыжке.

*Прием мяча и подачи.*

Комбинации из основных элементов техники приема мяча сверху и снизу: на месте и после перемещения (прием, передача);

*Подачи.* Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину, в обруч, в куб.

#### **Нападающий удар и блокирование.**

*Нападающий удар.* Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

*Блокирование.* Индивидуальное и групповое блокирование. одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

*Тактика в нападении.* Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче

*Тактика защиты* (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании выход в зону «удара».

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Система защиты «углом вперед».

### **4. Учебно-тренировочные игры (соревнования)**

#### **Теоретическая часть:**

- инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль

судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Практическая часть:

- участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочные игры:

- игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках, игры с заданиями

Соревнования. Участие в турнирах и в соревнованиях различного уровня.

## **5. Контрольные тесты**

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год - первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно -тестовых упражнений

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения);
- выполнение контрольных тестов;

## **1.4. Планируемые результаты реализации программы**

Личностные:

дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность.

будут знать:

влияние физических упражнений на организм для укрепления здоровья;

научатся:

выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств

осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;

анализировать результаты показателей физического развития своего организма;

проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым

Метапредметные:

потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

научатся:

выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;

осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;

организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола; вести здоровый образ жизни;

проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика

Предметные:

-мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта,

-будут знать

технику безопасности во время занятий;

правила соревнований;

методику организации и проведения соревнований,

-научатся

выполнять базовые технические элементы и их связки;

играть в волейбол по упрощённым и основным правилам.

## ***Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий***

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

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	Спортивный зал	Опрос в различных формах.
2	Сентябрь	1 нед	2 половине дня	Практическое занятие	2	Подвижные игры.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
3	Сентябрь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
4	Сентябрь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	Обучение технике нижней прямой подачи	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5	Сентябрь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	Обучение технике нижней прямой подачи	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6	Сентябрь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	Тестовые упражнения по общей физической подготовке Контрольные испытания	Спортивная площадка	Прием учебных нормативов, тестирование. Протоколы результатов тестирования.
7	Сентябрь	4 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	История и пути развития современного волейбола.	Спортивный зал	Опрос в различных формах.

8	Сентябрь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	Эстафеты.	Спортивная площадка	Контроль взаимодействия обучаемых
9	Октябрь	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	Упражнения в совершенствовании прыжков у сетки с имитацией блокирования на месте.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10	Октябрь	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	Передачи мяча сверху.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11	Октябрь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	Передачи мяча сверху	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
12	Октябрь	2 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	Основы спортивной тренировки.	Спортивный зал	Опрос в различных формах.
13	Октябрь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие	2	Полоса препятствий.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
14	Октябрь	3 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Опрос в различных формах. Контроль объема и характера нагрузок.

15	Октябрь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Передачи мяча снизу	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
16	Октябрь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Передачи мяча снизу	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
17	Ноябрь	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
18	Ноябрь	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
19	Ноябрь	2 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	Стартовые стойки	Спортивный зал	Опрос в различных формах.
20	Ноябрь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие прыгучести	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
21	Ноябрь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие силы.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых

22	Ноябрь	3 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	Режим и личная гигиена.	Спортивный зал	Опрос в различных формах.
23	Ноябрь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
24	Ноябрь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры в одно касание.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
25	Декабрь	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
26	Декабрь	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие специальной силы	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
27	Декабрь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение технике верхней прямой подачи	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28	Декабрь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение технике верхней прямой подачи	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

29	Декабрь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие гибкости.	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
30	Декабрь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение технике передач снизу	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Декабрь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение технике передач снизу	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
32	Декабрь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры в два касания.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
33	Январь	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие координационных способностей.	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
34	Январь	1 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)..	Спортивный зал	Опрос в различных формах.

35	Январь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение технике приема подач	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
36	Январь	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение технике приема подач	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
37	Январь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Совершенствование передачи мяча снизу.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
38	Январь	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Совершенствование передачи мяча снизу.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
39	Январь	4 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	Правила соревнований.	Спортивный зал	Опрос в различных формах.
40	Январь	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
41	Февраль	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.

42	Февраль	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Совершенствование верхней прямой подачи Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43	Февраль	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры в три касания.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
44	Февраль	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие игровой выносливости	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
45	Февраль	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Подвижные игры. Развитие силы.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
46	Февраль	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
47	Февраль	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Нападающий удар.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
48	Февраль	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры в три касания.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых

49	Март	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Полоса препятствий. Развитие гибкости.	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
50	Март	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Соревнование внутри группы.	Спортивный зал	Соревнования.
51	Март	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
52	Март	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Нападающий удар из зон 2 и 4.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
53	Март	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры (мини волейбол).	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
54	Март	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Постановка блока.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Март	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Совершенствование нижней прямой подачи («Планер»).	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых

56	Март	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение групповым действиям в защите.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
57	Апрель	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Соревнование между классами в параллелях.	Спортивный зал	Соревнования.
58	Апрель	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении блокирования	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
59	Апрель	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение групповым действиям в нападении.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
60	Апрель	2 нед.	2 половине дня	Теоретическое занятие.	2	Развитие умения расслабиться.	Спортивный зал	Опрос в различных формах.
61	Апрель	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Нападающий удар из зон 3 и 6.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
62	Апрель	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Соревнование внутри группы.	Спортивный зал	Соревнования.

63	Апрель	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Тестовые упражнения по специальной физической подготовке. ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры.	Спортивный зал	Прием учебных нормативов, тестирование. Протоколы результатов тестирования.
64	Апрель	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.
65	Май	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Обучение технике приема мяча с падением.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
66	Май	1 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Спортивная площадка	Контроль объема и характера нагрузок.
67	Май	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры по усложненным правилам.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
68	Май	2 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль объема и характера нагрузок.

69	Май	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Учебно-тренировочные игры в три касания.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
70	Май	3 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Городские соревнования.	Спортивная площадка	Соревнования.
71	Май	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивный зал	Контроль взаимодействия обучаемых
72	Май	4 нед.	2 половине дня	Практическое занятие.	2	Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках программы Тестовые упражнения по технико-тактической подготовке.	Спортивная площадка	Прием учебных нормативов, тестирование. Протоколы результатов тестирования.

## 2.2. Условия реализации программы

- база проведения занятий - МБОУ «Нынекская СОШ»;
- характеристика помещения для занятий по программе – помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион спортивный;

Спортивная база:

- зал 18х36м.; открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

- перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, соответствующих современным требованиям и обеспечивающих достижение планируемых результатов:

сетка волейбольная 1 шт.; стойки волейбольные 2 шт.; мячи волейбольные 10 шт.;

- кадровое обеспечение - уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

## 2.3. Формы аттестации/контроля, оценочные материалы:

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

- сбор информации
- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль - декабрь;
- итоговая аттестация - апрель - май.

Формой контроля являются тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

### Контрольно- измерительные материалы Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках программы:

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики спортивной гимнастики	Не менее 50% правильных ответов

**Вопросы теста: «Волейбол».**

**1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?**

- 1) 10х15      2) 18х9      3) 12х24      4) 40х20

**2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?**

- 1) 6      2) 8      3) 4      4) 12

**3. До какого счета ведется игра в одной партии?**



<b>12</b>	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152
<b>13</b>	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164
<b>14</b>	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст	уровень	СФП					
		<b>12 лет:</b> челночный бег 5х6м; <b>с 13 лет:</b> бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>12</b>	Высокий	11.5	12.0	490	450	37	35
	Средний	11.7	12.4	465	400	35	32
	Низкий	11.9	12.8	410	370	32	30
<b>13</b>	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33
<b>14</b>	Высокий	26.4	29.7	590	510	48	42
	Средний	26.7	29.9	550	470	44	38
	Низкий	27.2	30.0	500	420	40	35

возраст	уровень	ТТ- волейбол					
		Передача мяча сверху		Передача мяча снизу		до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; с 13 лет: подача в указанную зону.	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>12</b>	Высокий	23	23	19	18	5	4
	Средний	22	22	18	17	4	3

	Низкий	21	21	17	16	3	2
<b>13</b>	Высокий	24	24	20	19	6	6
	Средний	23	23	19	18	5	5
	Низкий	22	22	18	17	4	4
<b>14</b>	Высокий	25	25	21	20	7	7
	Средний	24	24	20	19	6	6
	Низкий	23	23	19	18	5	5

## 2.5. Методические материалы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы педагога и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

- Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

- По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

- Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

- Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

### **Структура занятия**

#### *1. Подготовительная часть*

- Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

#### *2. Основная часть - повторение пройденного и обучение новым упражнениям*

- Упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость

- ТТМ

- Учебная игра

#### *3. Заключительная часть*

- Подвижные игры, эстафеты,
- Дыхательные упражнения, расслабление
- Подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждения, беседа по ОТ, ТБ, ПДД,;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, стенды, плакаты. Инструкции.	компьютер	тесты
2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер	Протоколы результатов тестирования.

## 2.6. Рабочая программа воспитания

**Цель:** создание условий для саморазвития и самореализации личности учащихся, их успешной социализации в обществе.

**Задачи:**

- сохранять и развивать чувство гордости за свою страну, республику, село, школу, семью;
- воспитывать любовь к Родине, ее истории, культуре и традициям;
- формировать чувство уважения к другим народам, их традициям;
- формировать у учащихся осознание нравственной культуры миропонимания;
- формировать у учащихся умение работать в коллективе, сотрудничать с другими детьми;
- развивать творческие способности учащихся;
- формировать интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность;
- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

**Планируемые результаты:**

- чувство сопричастности к жизни детского коллектива, осознание себя членом коллектива;
- уважительное отношение к истории страны, осознание себя ее гражданином;
- позитивное отношение к жизни;
- желание участвовать в коллективной творческой деятельности.

Оценка достижения планируемых результатов воспитания проводится педагогическим работником на основе педагогического наблюдения.

**Направления** в воспитательной работе детского коллектива - творческого объединения:

- гражданско-патриотическое;
- самоопределение и профессиональная ориентация;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления пав, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма);
- воспитание семейных ценностей.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Примечание
1	Беседа «Инструктаж по технике безопасности».	Сентябрь	
2	Беседа «Правила безопасного поведения на улицах и дорогах»	Сентябрь	
3	Школьные, районные соревнования по волейболу	в теч. уч. года	
4	Общешкольный туристический поход	сентябрь	
5	Первенство школы по пионерболу и волейболу	ноябрь	
6	Месячник военно-патриотической и спортивно-массовой работы (по отдельному плану)	Январь-февраль	
7	День здоровья	апрель	
8	Эстафета мира к Дню Победы	май	
9	Творческий отчет объединений дополнительного образования за год	Май	

### 2.7. Список литературы

1. Методическое пособие по обучению игре в волейбол Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, М.2005
2. Подготовка команды к соревнованиям , Ю.Н.Клещев, М 2009г.
3. Юный волейболист (учебное пособие для тренера) Ю.Д.Железняк, М1988г.
- 4 Волейбол: профессиональная подготовка судей, В.А.Кунянский М. 2007г.
5. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г
6. Юный волейболист (учебное пособие для тренера) Ю.Д.Железняк Москва 1988
7. Волейбол в школе, С.В.Легоньков Т.К.Комарова, ОАО Смоленская городская типография, Смоленск 2012

### интернет-ресурсы

- <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>
- <http://ru.sport-wiki.org/>
- <https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/>
- <https://news.sportbox.ru/stats>
- <https://volley.ru/>
- <https://minsport.gov.ru/>