



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CF3F77C663212C89D53747E0358F58780
Владелец: Тахавова Сирина Аскаровна
Действителен с 10.06.2024 до 03.09.2025

МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный – образовательный центр» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании
педсовета ДООЦ
протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждаю
Директор ДООЦ
С.А.Тахавова
Приказ № 14 от «29»августа 2024

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивного направления
«Волейбол»
на 2024-2025 год
возрастная категория 10-15 лет
срок реализации 1 год**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Абдуллина Ильфина Минирахмановна

Шугурово, 2024

I. Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе:

- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
- Устав МБУ ДО «Детского оздоровительно-образовательного центра» МО «ЛМР» РТ
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Детского оздоровительно-образовательного центра» МО «ЛМР» РТ

Образовательная программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа направлена на углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Образовательная область «физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и соотношением духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности. Данная деятельность осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности ребенка как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Подвижные и спортивные игры входят в данную образовательную область как неотъемлемый компонент, а непосредственно такой вид как волейбол помогает детям овладеть двигательными умениями и навыками именно в этом виде спорта.

Волейбол, как и другие спортивные игры, способствует гармоническому развитию личности, что является главной целью физического воспитания.

Слагаемыми данной деятельности является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области спорта, мотивы и умения осуществлять спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Программой по волейболу предусматривается приобретение детьми теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Цель и задачи

Цель - создание условий для развития физических и творческих способностей детей, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в волейбол;

Задачи:

Образовательные:

- Приобщать детей к систематическим занятиям спортом.
- Формировать двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию детей;
- Обучать основам техники игры в волейбол, тактическим действиям в игре

Развивающие:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке
- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость и укреплять опорно-двигательный аппарат

Воспитательные:

- Создавать условия для здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.
- Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Отличительные особенности программы

- соотнесенность с учебной программой, определяющей образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;
- ценностные ориентации на общеприкладную и спортивно-рекреационную подготовку;
- освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков;
- привлечение к судейству по данному виду спорта внутришкольных соревнований, получение организаторских умений и навыков;
- учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами;
- направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма

Адресат программы

Возраст детей – 10-15 лет

Срок реализации программы – 1 год (168 часов)

В группах обучения - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Уровень освоения программы - *общекультурный*

Условия реализации программы

Набор и зачисление в объединение проходит на основе индивидуального собеседования с детьми и личному заявлению родителей (законных представителей). Обязательным условием приема является врачебный допуск. В группу зачисляются дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам здоровья.

Формы и режим занятий:

- занятие;
- встречи с интересными людьми;
- совместное посещение спортивных мероприятий;
- "День семьи" - с участием семей обучающихся;
- просмотр фрагментов видеоматериалов чемпионатов России, Европы, Мира;
- обсуждение просмотренного материала.

Планируемые результаты и способы определения их результативности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ***проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач***

В конце обучения учащиеся должны **знать**:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

В конце обучения учащиеся должны **научиться**:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

Критерии оценки предполагаемых результатов:

- стабильность коллектива;
 - владение обучающимися базовыми понятиями и умениями;
 - умение применять полученные знания на практике при решении познавательных и практических задач;
 - владение собственными суждениями в данной образовательной области;
 - уровень социальной активности;
 - устойчивая мотивация к занятиям, интерес к изучаемому виду спорта;
 - умение анализировать свои действия;
- Участие в соревнованиях различного уровня (внутришкольных, районных, городских, товарищеских встречах с командами школ района).
- Проведение анализа результатов освоения обучающимися образовательной программы и показателей динамики их достижений.

II.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/ п	Наименование раздела, тем	Количество о часов (всего)	Количество часов	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности	1	1	-
2.	Техническая подготовка	79	-	79
3.	Тактическая подготовка	10	1	9
4.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	20	-	20
5.	Основы судейства. Правила соревнований	3	3	-

6.	Двусторонняя игра	54	-	54
7.	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого	168		163

III.1. Содержание изучаемого курса

1 год обучения

1. Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности (1 час)

Теория:

- Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для тренера команды.
- Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды.

2. Техническая подготовка (79 часов)

Практика:

Обучение технике игры. Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревновании. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды.

Схема разучивания технических приемов. В волейболе разучивание технических приемов игры условно подразделяется на три взаимосвязанных этапа:

Общее ознакомление с приемом – создать правильное, четкое представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях. В волейболе многие технические приемы очень сложны и их предварительно изучают в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения: изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты, силы и т.д.

Разучивание технического приема в усложненных условиях. На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести детей к свободному выполнению приема в игре.

- **Стойки:** высокая, средняя, низкая.
- **Передвижения:** шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.
- **Передача сверху:** над собой, длинные, короткие, средние, из зоны в зону, в пределах зоны, высокие, низкие, спиной к партнеру, к сетке.

- **Прием:** двумя руками снизу над собой, двумя руками снизу после подачи, двумя руками снизу от сетки, одной рукой снизу.
- **Подача:** нижняя и верхняя прямые подачи, верхняя прямая в прыжке.
- **Блокирование:** одиночное, групповое.
- **Страховка.**
- **Тактические действия:** индивидуальные, групповые, командные.

1. Передвижения:

- шагом, бегом;
- приставным шагом, двойным шагом;
- прыжками, падениями;
- сочетание способов передвижений.

2. Передачи:

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху назад (за голову) в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя сверху назад (за голову) в прыжке;
- одной сверху над собой в прыжке;
- чередование способов передачи.

3. Прием:

- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу с выпадом;
- двумя снизу после передвижения;
- двумя снизу назад стоя на месте;
- двумя снизу назад после передвижения;
- одной снизу в падении назад с перекатом на спину;
- одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;
- одной снизу в падении вперед на руки – скольжением;
- чередование способов приема.

4. Прием – передачи:

а) мячей, летящих с медленной скоростью:

- двумя сверху вперед стоя на месте;
- двумя сверху вперед после передвижения;

б) мячей ускоренных и скоростных:

- двумя снизу вперед стоя на месте;
- двумя снизу вперед после передвижения.

5. Подачи:

- нижняя прямая;
- верхняя прямая без вращения;

- верхняя прямая с вращением;
- верхняя прямая силовая;
- верхняя прямая в прыжке.

6. Отбивания, нападающие и атакующие удары:

а) отбивания:

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу после передвижения;

б) нападающие удары:

- одной сверху в опоре кулаком;
- одной сверху в опоре.

Атакующие удары:

- по ходу разбега ускоренный и скоростной;
- по ходу разбега медленный;
- с переводом;
- с поворотом туловища;
- боковой;
- по блоку за линию;
- с задней линии.

7. Блокирование:

- одиночное зонное с места;
- одиночное зонное после передвижения;
- одиночное лоящее с места;
- одиночное лоящее после передвижения;
- двойное зонное;
- двойное лоящее.

3. Тактическая подготовка (10 часов)

Теория:

Под тактикой понимают целесообразное использование техники игры и организацию действия игроков.

В волейболе различают нападающих:

- первого темпа,
- второго темпа,
- связующий.

Нападающий первого темпа – игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач.

Нападающий второго темпа – универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач в различных игровых ситуациях.

Тактика состоит из:

1. Командных действий.
2. Групповых действий.
3. Индивидуальных действий.

Организация командных действий в нападении осуществляется по трем направлениям:

1. Со второй передачи игрока передней линии (3 или 2 зона).
2. Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.
3. С первой передачи или откидки.

Групповые действия

Индивидуальные действия

Тактика защиты

Последовательность изучения тактики игры.

1. Индивидуальные действия:

а) выбор места для выполнения:

- передач,
- приема,
- подач,
- отбивания,
- нападающих и атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования,
- страховки;

б) выбор способов отбивания мяча:

- через сетку,
- передач,
- приема подач,
- атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования;

в) выбор направления:

- передач,
- подач,
- атакующих ударов,
- приема мяча,
- приема – передач,
- чередование способов и направления действий.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач,
- взаимодействие игроков передней линии с игроками передней линии при передачах,
- взаимодействие игроков при блокировании,
- взаимодействие игроков задней линии с выходом связующего с задней линии.

3. Командные действия:

- расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2 – 3 – 4,
- расположение команды в «доигровке».

Практика:

Тактика игры и методика обучения.

Стойки. В волейболе игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий.

1. Для выполнения атакующего удара или блокирования – высокая.
2. Для приема подачи – средняя.
3. Для приема атакующего удара или от блока – низкая.

Положение ОЦТ зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Стойки различают на:

- 1) устойчивую – одна нога впереди,
- 2) основную – ноги параллельно,
- 3) неустойчивую – ОЦТ на передней трети стопы,
- 4) статичную – неподвижность игрока,
- 5) динамичную – переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, не напряжено.

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке.

При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации игрок использует различные передвижения:

- 1) шагом и бегом,
- 2) приставным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 3) двойным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 4) скрестным шагом – при блокировании,
- 5) скачком – если необходимо быстро принять мяч.

Рассмотренные способы передвижения часто применяются в сочетании.

Исходные положения. Исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приемов, передвижений.

Независимо от характера игрового приема ИП отличаются некоторой статичностью:

- перед передачей,
- перед приемом снизу,
- перед блокированием,
- перед атакующим ударом.

Передача мяча. Передача – прием игры, с помощью которого создаются условия для взаимодействия команды.

Способы передач:

- двумя руками в опоре,
- двумя руками в прыжке,
- одной рукой в прыжке,
- двумя руками в падении назад, перекатом на спину.

Передачи различают:

1. По направлению:

- вперед,
- над собой,
- назад.

2. По длине:

- длинные – через зону,
- короткие – из зоны в зону,
- укороченные – в пределах зоны.

3. По высоте:

- высокие – более 2 м,
- средние – до 2 м,

- низкие – до 1 м.
- передачи могут быть направлены близко к сетке и отдаленные от сетки.

Техника передачи состоит из:

1. исходного положения,
2. встречного движения рук к мячу,
3. амортизации,
4. направления мяча (вылета).

Прием мяча. Технический прием игры, используемый с целью противодействия падения мяча на площадку.

Выделяют: прием подачи, прием в защите, прием – передача.

Способы и варианты приема:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) двумя руками сверху;
- 3) одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину;
- 4) одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе.

Прием двумя руками снизу.

Положение приема подачи:

Прием мяча производится:

Подача. Подача – это технический прием игры, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

В волейболе используются несколько способов подач:

1. Верхняя прямая с вращением (силовая).
2. Верхняя прямая без вращения (планирующая).
3. Верхняя прямая в прыжке.
4. Нижняя прямая.

Техника подачи состоит из:

1. Исходного положения.
2. Подбрасывания мяча.

3. Замаха.
4. Ударного движения.
5. Опускания рук.
6. Перехода к игровым действиям.

Атакующие удары. Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

Атакующие удары различают:

а) по направлению:

- по ходу,
- с переводом;

б) по скорости:

- силовые – скоростные,
- кистевые – ускоренные,
- обманные – медленные;

в) по технике:

- прямые,
- боковые.

Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

1. Разбег.
2. Прыжок.
3. Удар по мячу.
4. Приземление.

В свою очередь, каждая из этих фаз состоит из микрофаз.

Блокирование. Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения, это один из самых сложных приемов.

Способы блокирования:

- одиночное – одним игроком,
- групповое – двумя-тремя игроками.

Расположение блокирующих:

- близко от сетки,
- в высокой стойке,
- руки на уровне плеч,

- стопы параллельны.

Передвижения блокирующих:

- приставными шагами,
- бегом,
- скачком,
- что зависит от расстояния до места атаки.

Техника блокирования:

Перед прыжком игрока;

В момент удара:

После выполнения блокирования.

4. Упражнения общей и специальной физической подготовки (20 часов)

Теория: знать и уметь выполнять самостоятельно упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых..выносливости, координационных, скоростно-силовых.(пересмотреть формулировку)

Подготовительные упражнения

1. Бег на короткие дистанции на различных исходных положений:

- сидя лицом,
- лежа на груди,
- лежа на спине,
- в упоре присев,
- в упоре лежа,
- в приседе и т.д.

2. Бег на короткие дистанции по зрительному сигналу:

- движения рук (вверх, вниз, в сторону и т.д.),
- бросок мяча,
- переставленный предмет и т.д.

3. Бег в максимальном темпе и т.д.

- «челночный бег»,
- бег «елочкой».

4. Бег с изменением скорости на зрительные и слуховые сигналы.

5. Эстафеты.

Все эти упражнения направлены на развитие скорости, так как первоочередная задача игрока – это своевременный выход к быстролетающему мячу и выполнение нужного приема.

Практика:

Специальные упражнения волейболистов.

- Упражнение в передаче мяча в двух шеренгах.
- Передача мяча в движении.
- Упражнение в передаче мяча от стенки после поворота на 360°
- Обстрел двумя мячами.
- Совершенствование бокового периферического зрения в прыжке.
- Выполнение «скрытой» передачи в тройках.
- Упражнение в передаче мяча у сетки.
- Упражнение в парах в откидке одной рукой.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3 и откидки за голову.
- Прием мяча от стенки с перемещением.
- Прием далеких мячей.
- Прием мяча от сетки.
- Прием мячей, идущих в «разрез» между двумя игроками.
- Упражнение в перебивании мяча на сторону противника.
- Траектория подачи.
- Совершенствование сильной подачи в зону 5.
- Подача в «разрез» между игроками.
- Упражнения в нападающих ударах: из зоны 4 с приемом мяча в зонах 1, 6, 5 и 4 противоположной площадки.
- Упражнение в передачах сразу на удар.
- Действия игроков на встречных мячах:
А – поставлен групповой блок: проводить нападающий удар нецелесообразно;
Б – результативнее в этих случаях откидка.

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений общего воздействия для всех мышечных групп.

Поднимание и опускание туловища (ног). Специально-подготовительные упражнения для мышц брюшного пресса. Специально-подготовительные упражнения для мышц спины.

5. Основы судейства (3 часа). Правила соревнований.

Теория: История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры. Жесты волейбольного арбитра.

Практика: Пробная игра с судейством.

6. Двухсторонняя игра (54 часов)

Теория: Разбор игры, замечания, размещение на поле, стратегия

Практика: Организация и проведение соревнований по волейболу.

7. Итоговое занятие (1 час)

Теория: Подведение итогов, награждение.

Календарно - тематический план

№	Тема занятия	Кл. часов	Дата проведения (по плану)	Дата фактического проведения
1	• Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для тренера команды. • Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды. • Правила для ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.	1		
	Техническая подготовка 79 часов			
2	Стойки: высокая, средняя, низкая.	2		
3	Передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением	2		
4	Передача сверху: над собой, длинные, короткие, средние, из зоны в зону, в пределах зоны, высокие, низкие, спиной к партнеру, к сетке.	2		
5	Прием: двумя руками снизу над собой, двумя руками снизу после подачи, двумя руками снизу от сетки, одной рукой снизу.	2		
6	Подача: нижняя и верхняя прямые подачи,	2		

	верхняя прямая в прыжке			
7	Блокирование: одиночное, групповое	2		
8	Страховка	2		
9	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные	2		
10	Передвижения: шагом, бегом;	2		
11	Передвижения: приставным шагом, двойным шагом;	2		
12	Передвижения: прыжками, падениями;	2		
13	Передвижения: сочетание способов передвижений	2		
14	Передачи: двумя сверху в опоре;	2		
15	Передачи: двумя сверху назад (за голову) в опоре;	2		
16	Передачи: двумя сверху в прыжке;	2		
17	Передачи: двумя сверху назад (за голову) в прыжке;	2		
18	Передачи: одной сверху над собой в прыжке;	2		
19	Передачи: чередование способов передачи.	2		
20	Прием: двумя снизу стоя на месте;	2		
21	Прием: двумя снизу стоя на месте;	2		
22	Прием: двумя снизу с выпадом;	2		
23	Прием: двумя снизу после передвижения;	2		
24	Прием: двумя снизу назад стоя на месте;	2		
25	Прием: двумя снизу назад после передвижения;	2		
26	Прием: одной снизу в падении назад с перекатом на спину;	2		
27	Прием: одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;	2		

28	Прием: одной снизу в падении вперед на руки – скольжением;	2		
29	Прием – передачи: мячей, летящих с медленной скоростью: двумя сверху вперед стоя на месте; двумя сверху вперед после передвижения	2		
30	Прием - передачи: мячей ускоренных и скоростных: двумя снизу вперед стоя на месте; двумя снизу вперед после передвижения	2		
31	Подачи: нижняя прямая; верхняя прямая без вращения;	2		
32	Подачи: верхняя прямая с вращением; верхняя прямая силовая; верхняя прямая в прыжке.	2		
33	Отбивания: двумя сверху в опоре; двумя сверху в прыжке; двумя снизу стоя на месте; двумя снизу после передвижения;	2		
34	Нападающие удары: одной сверху в опоре кулаком; одной сверху в опоре.	2		
35	Атакующие удары: по ходу разбега ускоренный и скоростной; по ходу разбега медленный;	2		
36	Атакующие удары: с переводом; с поворотом туловища;	2		
37	Атакующие удары: боковой; по блоку за линию; с задней линии.	2		
38	Блокирование: одиночное зонное с места; одиночное зонное после передвижения	2		
39	Блокирование: одиночное лоящее с места; одиночное лоящее после передвижения	2		
40	Блокирование: двойное зонное; двойное лоящее.	1		

Тактическая подготовка 10 часов				
41	Индивидуальные действия	2		
42	Групповые действия	2		
43	Командные действия	2		
44	Стойки. Передвижения. Исходные положения. Передача мяча.	2		
45	Прием мяча. Поддача. Атакующие удары. Блокирование.	2		
Упражнения общей и специальной физической подготовки 20 часов				
46	Упражнение в передаче мяча в двух шеренгах. Передача мяча в движении.	2		
47	Упражнение в передаче мяча от стенки после поворота на 360 ⁰ Обстрел двумя мячами.	2		
48	Совершенствование бокового периферического зрения в прыжке. Выполнение «скрытой» передачи в тройках.	2		
49	Упражнение в передаче мяча у сетки. Упражнение в парах в откидке одной рукой.	2		
50	Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3. Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3 и откидки за голову.	2		
51	Прием мяча от стенки с перемещением. Прием далеких мячей.	2		
52	Прием мяча от сетки. Прием мячей, идущих в «разрез» между двумя игроками.	2		
53	Упражнение в перебивании мяча на сторону противника. Траектория подачи. Совершенствование сильной подачи в зону 5.	2		
54	Поддача в «разрез» между игроками. Упражнения в нападающих ударах: из зоны 4 с приемом мяча в зонах 1, 6, 5 и 4 противоположной площадки.	2		

55	Действия игроков на встречных мячах: А – поставлен групповой блок: проводить нападающий удар нецелесообразно; Б – результативнее в этих случаях откидка.	2		
	Основы судейства. Правила соревнований 3 часа			
56	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры. Жесты волейбольного арбитра	2		
57	Пробная игра с судейством.	1		
	Двусторонняя игра 54 часа			
58	Двухсторонняя игра. Прием и передача мяча снизу и сверху.	2		
59	Двусторонняя игра. Нижняя прямая подача	2		
60	Двусторонняя игра. Страховка у сетки.	2		
61	Двусторонняя игра. Передача в движении.	2		
62	Двусторонняя игра. Верхняя подача мяча	2		
63	Двусторонняя игра. Верхняя передача за голову.	2		
64	Двусторонняя игра. Закрепление техники средние высокие передачи мяча двумя руками сверху.	2		
65	Двусторонняя игра. Прием мяча снизу.	2		
66	Двусторонняя игра. Подачи мяча.	2		
67	Двусторонняя игра. Передача мяча в прыжке.	2		
68	Двусторонняя игра. Верхняя подача мяча.	2		
69	Двусторонняя игра. Верхняя передача за голову.	2		
70	Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой передачи и приема мяча.	2		
71	Двусторонняя игра. Закрепление техники перемещения волейболиста.	2		
72	Двусторонняя игра. Передача мяча в прыжке .	2		

73	Двусторонняя игра. .Варианты блокирования, страховка	2		
74	Двусторонняя игра. Средние высокие передачи мяча	2		
75	Двусторонняя игра. Прием мяча снизу.	2		
76	Двусторонняя игра. Подачи мяча	2		
77	Двусторонняя игра. Учебная игра	2		
78	Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой передачи и приема мяча	2		
79	Двусторонняя игра. Средние высокие передачи мяча	2		
80	Двусторонняя игра. Учебная игра	2		
81	Двусторонняя игра. Подачи мяча	2		
82	Двусторонняя игра. Варианты блокирования, страховка	2		
83	Двусторонняя игра. Учебная игра.	2		
84	Двусторонняя игра.	2		
85	Подведение итогов, награждение.	1		
	Итого:	168		

IV. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы проведения занятий:

Традиционное занятие (подача теоретического материала и практическая часть – игра);

Соревнование (участие в соревнованиях различных уровней, товарищеских встреч);

Методы проведения занятий: переменный, интервальный, соревновательный, метод круговой тренировки, игровой. На занятиях используется показ тренера, учащихся, видеозапись. (Приложение1)

Нормативно-правовые основы проектирования

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273) (ст.2,ст.12. ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ(ст.12,ст.47,ст.75).
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от29 августа 2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»); Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г.№1726-р/
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (п.1,1,3,9 ст.13; п.1, 5, 6 ст.14; Ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст. 75), СанПиН 2.4.4.3172 -14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41)
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15,ст16, ст.17; ст.75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от29 августа 2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические Требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного

	санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
--	--

Основные принципы построения учебного занятия

1. Принцип постепенности.

- Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».
- Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.
- Правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.
- Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.
- Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту физической подготовленности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса обучающегося.

2. Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними, в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления. Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года, ряда лет. Главное при этом - приступать к тренировочному занятию достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

3. Принцип систематичности.

Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно, последовательно. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового учебного материала с предыдущим. Наряду с этим данный принцип предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов,

нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития личности.

4. Принцип доступности и индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

5. Принцип сознательности и активности.

Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе. Его сущность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании их стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

1. Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, наблюдение, беседа
- натуральный показ, демонстрация.

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостное упражнение
- расчлененное упражнение.

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:

- игровой, соревновательный
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности и интенсивности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействия на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию близкому к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на упражнения, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить на сколько удалось решить намеченные задачи и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Оборудование спортивное:

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Баскетбольные мячи	шт	10
2	Лыжи	пара	15
3	Гимнастическая стенка		1
4	Волейбольная сетка	шт	1
5	Баскетбольный щит	шт	2
6	Обруч	шт	3
7	Скакалки	шт	5
8	Ракетки бадминтонные	шт	3
9	Волааны	шт	6

10	Сетка бадминтонная	шт	1
11.	Шкаф	шт	1
12	Стол	шт	1
13	Стулья	шт	3
14	Волейбольные мячи	шт	3

Вспомогательное оборудование

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Методическое обеспечение

1. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.
2. Инструкция по охране труда при проведении занятий физическими упражнениями.
3. Методическая литература по основам физической культуры, методические рекомендации проведения спортивных соревнований, видеоматериалы, ИКТ.

Учебно-методический комплекс

Для педагога

1. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М., 1998
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007
3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2006
4. Методика физического воспитания // под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000
6. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.
[free/kurovaya...igre_v_volleybol](#)
7. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru/articles/573494/](#)
8. [Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru](#)
9. Сайты: [pedsovet.su](#)

10. www.1september.ru
11. www.volley.ru
12. www.mon.gov.ru
13. www.sportteacher.ru
14. www.lib.sportedu.ru
15. www.infosport.ru

Для учащихся

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
6. «Волейбол » Спортивные видео-уроки. [panakapitana.ru>category/volleyball/](http://panakapitana.ru/category/volleyball/)
7. Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. [dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu...)
8. www.lib.sportedu.ru
9. www.volley.ru

Лист согласования к документу № 2 от 27.01.2025
Инициатор согласования: Тахавова С.А. Директор
Согласование инициировано: 27.01.2025 08:17

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тахавова С.А.		 Подписано 27.01.2025 - 08:17	-