

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 23 имени Петра Андреевича Акинфиева  
города Димитровграда Ульяновской области»

РАССМОТРЕНА  
на заседании Педагогического совета  
МБОУ СШ №23 им. П.А.Акинфиева  
Протокол от 08.05.2024 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СШ №23  
им. П.А. Акинфиева  
М.П. Хуртина  
приказ №182 от «13» 05 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА. ВОЛЕЙБОЛ» (НОВЫЕ МЕСТА)  
(школьный спортивный клуб)**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы: 144 часа

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Программу разработал Петров Григорий  
Павлович, педагог дополнительного  
образования

Димитровград, 2024

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта. Волейбол» (Новые места) (школьный спортивный клуб) (далее – программа)** создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

— Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

— Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

— Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

— СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

— Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

— «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны» № АВ-3935/06 от 29.09.2023 года;

— Устав МБОУ «СШ № 23 имени П.А. Акинфиева города Димитровграда Ульяновской области»;

— Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы образовательной организации;

— Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся образовательной организации.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» по созданию высокооснащенных мест в дополнительном образовании, и при обучении используется новое специализированное оборудование.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Главной целью развития отечественной системы образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни.

Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает 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.

**Дополнительность программы** связана с тем, что на изучение игровых видов спорта в школьной программе отведено незначительное количество времени. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

Игровые виды спорта способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Актуальность программы**

После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года

количество желающих заниматься футболом и командно-игровыми видами спорта возросло. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий данными видами спорта. Игровые виды спорта и, в частности, волейбол, всегда были востребованы в детской среде. Это популярные командные игры, способствующие развивать не только комплекс физических способностей и навыков, но и личностные качества, которые позволят детям легко адаптироваться в быстроменяющемся мире.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей среднего школьного возраста качественно обучиться навыкам игры в волейбол, а так же приобрести опыт командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

**Отличительные особенности программы** заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ волейбола и даётся в семи разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная техническая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса:

физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Инновационность программы** заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся ряда компетенций, набора знаний, умений, навыков, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

#### **Новизна программы**

Современное состояние физического развития обучающихся 11 – 15 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта.

#### **Педагогическая целесообразность программы.**

Систематические занятия спортом (в том числе игровыми видами спорта) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков 11-15 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и

скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

С точки зрения физиологии, продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

В подростковом возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников. В результате созревания опорно-двигательного аппарата (к 15 годам) и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

**Объём программы – 144 часа.**

**Срок освоения программы – 1 год обучения.**

**Режим занятий**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

2 раза в неделю по 2х45 мин, перерыв 10 минут (при очном обучении);

Количество занятий в неделю – 2, количество часов в неделю – 4.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий).

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе**

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения. В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная) и месту обучения (аудиторная, внеаудиторная, дистанционная).

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

**Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико - тактической и физической подготовленности занимающихся.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель** – создание условий для обеспечения разностороннего физического развития, укрепления здоровья, воспитания личностных качеств обучающихся посредством занятий волейболом.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие **задачи**:

### **Образовательные:**

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;
- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать навыки выполнения движений с мячом, элементов техники волейбола;
- в качестве судейской и инструкторской практики, помочь обучающимся овладеть командным языком, умением отдать рапорт, проведением упражнений по построению и перестроению группы, умением подготовить место для занятий, инвентарь и оборудование;
- обучать умению вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки, проводить судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку.

### ***Развивающие:***

- развивать физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развивать способность управлять своими эмоциями;
- развивать коммуникативные качества;
- развивать волевые качества;
- развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развивать навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря.

### ***Воспитательные:***

- воспитывать чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- воспитывать чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- воспитывать стремление к победе, достижению общей цели.
- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки.

## **1.3. Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- воспитано чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- воспитано чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- воспитано стремление к победе, достижению общей цели.
- сформированы межличностные отношения, направленные на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки.

### **Метапредметные результаты:**

- развиты физические качества - сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость;
- развита способность управлять своими эмоциями;
- развиты коммуникативные качества;
- развиты волевые качества;
- развито стойкое желание и мотивация к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развиты навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развиты навыки помощника судьи, судьи – секретаря.



**Предметные результаты** (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

- сформированы знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформированы знания в области физической культуры и спорта;
- обучающиеся обучены основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях;
- обучающиеся обучены правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучающиеся обучены навыкам игры в волейбол;
- обучающиеся обучены элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформированы знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;
- обучающихся приобщены к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформированы навыки выполнения движений с мячом, элементов техники волейбола;
- обучающиеся овладеют командным языком, умением отдать рапорт, проведением упражнений по построению и перестроению группы, умением подготовить место для занятий, инвентарь и оборудование;
- обучающиеся научены вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки, проводить судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).
- обучающиеся научены грамотно регулировать свою физическую нагрузку.

## 1.4. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практик а	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
1.1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	2	1	1	Беседа, опрос
1.2.	История и пути развития современного волейбола в России и за рубежом	2	1	1	Беседа, опрос
1.3.	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	2	1	1	Беседа, опрос

	Оснащение спортсмена. Правила игры, организация и проведение соревнований				
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
2.1.	Элементы ходьбы и бега	4		4	Выполнение упражнений контрольные нормативы
2.2.	Акробатические упражнения	4		4	Выполнение упражнений контрольные нормативы
2.3.	Гимнастические упражнения	4		4	Выполнение упражнений контрольные нормативы
2.4.	Легкоатлетические упражнения	4		4	Выполнение упражнений контрольные нормативы
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Выполнение упражнений контрольные нормативы
3.1.	Упражнения для развития быстроты	2		2	Выполнение упражнений контрольные нормативы
3.2.	Упражнения для развития прыгучести	2		2	Выполнение упражнений контрольные нормативы
3.3.	Упражнения с отягощениями	2		2	Выполнение упражнений контрольные нормативы
3.4.	Броски набивного мяча	2		2	Выполнение упражнений контрольные нормативы
3.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	2		2	Выполнение упражнений контрольные нормативы
3.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	2		2	Выполнение упражнений контрольные нормативы
3.7.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	2		2	Выполнение упражнений контрольные нормативы
3.8.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	2		2	Выполнение упражнений контрольные нормативы
<b>4.</b>	<b>Техническая</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	

	<b>подготовка</b>				
4.1.	Техника нападения	20		20	
4.1.1.	Перемещения и стойки	4		4	Выполнение упражнений контрольные нормативы
4.1.2.	Передачи мяча	4		4	Выполнение упражнений контрольные нормативы
4.1.3.	Подачи	6		6	Выполнение упражнений контрольные нормативы
4.1.4.	Нападающие удары	6		6	Выполнение упражнений контрольные нормативы
4.2.	Техника защиты	16		16	
4.2.1.	Перемещения и стойки	4		4	Выполнение упражнений контрольные нормативы
4.2.2.	Прием мяча	6		6	Выполнение упражнений контрольные нормативы
4.2.3.	Блокирование	6		6	Выполнение упражнений контрольные нормативы
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	
5.1.	Тактика нападения	14		14	
5.1.1	Индивидуальные действия	4		4	Выполнение упражнений
5.1.2	Групповые действия	4		4	Выполнение упражнений
5.1.3	Командные действия	6		6	Выполнение упражнений
5.2.	Тактика защиты	14		14	
5.2.1	Индивидуальные действия	4		4	Выполнение упражнений
5.2.2	Групповые действия	4		4	Выполнение упражнений
5.2.3	Командные действия	6		6	Выполнение упражнений
<b>6.</b>	<b>Игровая практика</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	<b>Командная игра</b>
<b>7.</b>	<b>Практические умения</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	
7.1	Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4.	6		6	Выполнение упражнений
7.2	Инструкторская и судейская практика	6		6	Семинар, практические задания
7.3	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	4		4	Контрольные нормативы
7.4	Контрольные игры и соревнования	8		8	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>3</b>	<b>141</b>	

## **1.5. Содержание учебного плана программы**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка. 6 час.**

#### **Тема 1.1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России**

**Теория:** Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских волейболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития волейбола и спорта в городе и регионе.

**Практика.** Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом. Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

#### **Тема 1.2. История и пути развития современного волейбола в России и за рубежом.**

**Теория:** История и пути развития современного волейбола в России и за рубежом. История возникновения волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в мире и в нашей стране.

Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

#### **Тема 1.3. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Оснащение спортсмена. Правила игры, организация и проведение соревнований.**

**Теория:** Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика

травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол.

О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов.

**Практика.** Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). 16 час.**

### **Тема 2.1. Элементы ходьбы и бега**

**Практика:** Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седле. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами

### **Тема 2.2. Акробатические упражнения**

**Практика:** Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **Тема 2.3. Гимнастические упражнения**

**Практика:** Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, набивными мячами, гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Скакалка  
Насос для накачивания мячей  
Сетка для переноса мячей  
Корзина для хранения мячей

#### **Тема 2.4. Легкоатлетические упражнения**

**Практика:** Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных  
Фишки (конусы) тренировочные  
Стойка для обводки

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). 16 час.**

#### **Тема 3.1 Упражнения на развитие быстроты**

**Практика:** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, с поясом отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных  
Фишки (конусы) тренировочные  
Стойка для обводки  
Свисток  
Секундомер  
Комплект утяжелителей для рук, 500г  
Комплект утяжелителей для ног, 500г

#### **Тема 3.2 Упражнения на развитие прыгучести**

**Практика:** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных  
Комплект утяжелителей для рук, 500г  
Комплект утяжелителей для ног, 500г

### **Тема 3.3. Упражнения с отягощениями**

**Практика:** Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах с отягощениями.

**Оборудование:** Комплект утяжелителей для рук, 500г  
Комплект утяжелителей для ног, 500г

### **Тема 3.4. Броски набивного мяча**

**Практика:** Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

**Оборудование:** Комплект мячей набивных

### **Тема 3.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча**

**Практика:** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделяется заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.

Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в

стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Насос для накачивания мячей

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

Свисток

Стойка для обводки

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

### **Тема 3.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач**

**Практика:** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). Движение рукой вверх, затем вперед.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей



Корзина для хранения мячей

### **Тема 3.7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов**

**Практика:** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара.

Метание набивного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парях. С набивным мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

**Оборудование:** Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

### **Тема 3.8. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании**

**Практика:** Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться па 180° и в прыжке отбить его в стену. То

же, что предыдущие два упражнения, по мячу отбрасывает партнеру. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с касанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**Оборудование:** Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

## **Раздел 4. Техническая подготовка. 36 час.**

### **Тема 4.1. Техника нападения**

#### **Практика:**

##### **4.1.1. Перемещения и стойки**

Стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

#### **4.1.2. Передачи мяча**

Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке па одной линии, в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

#### **4.1.3. Подачи**

Подача нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

#### **4.1.4. Нападающие удары**

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

**Оборудование:** Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

### **Тема 4.2. Техника защиты**

#### **Практика:**

##### **4.2.1. Перемещения и стойки**

Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

##### **4.2.2. Прием мяча**

Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием подачи нижней прямой.

Прием снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

##### **4.2.3. Блокирование**

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий па подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

**Оборудование:** Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой  
Насос для накачивания мячей  
Свисток  
Сетка для переноса мячей  
Корзина для хранения мячей

## **Раздел 5. Тактическая подготовка. 28 час.**

### **Тема 5.1. Тактика нападения**

#### **Практика:**

##### **5.1.1. Индивидуальные действия**

Выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

##### **5.1.2. Групповые действия**

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

##### **5.1.3. Командные действия**

Система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

#### **Оборудование:** Манишка

Мяч волейбольный  
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой  
Насос для накачивания мячей  
Свисток  
Сетка для переноса мячей  
Корзина для хранения мячей

### **Тема 5.2. Тактика защиты**

#### **Практика:**

##### **5.2.1. Индивидуальные действия**

Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

##### **5.2.2. Групповые действия**

Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

##### **5.2.3. Командные действия**

Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий.

**Оборудование:** Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

## **Раздел 6. Игровая практика. 18 час.**

**Практика:** Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

**Оборудование:** Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

## **Раздел 7. Практические умения. 24 час.**

### **Практика.**

#### **7.1. Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4.**

Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6.

#### **7.2. Инструкторская и судейская практика.**

Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.

Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным языком, умение отдать рапорт. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного - подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

#### **7.3. Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения).**

#### **7.4. Контрольные игры и соревнования.**

**Практика:** Проведение контрольных игр. Участие в школьных, районных, региональных соревнованиях по волейболу.

**Оборудование:** Манишка  
Мяч волейбольный  
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой  
Насос для накачивания мячей  
Свисток  
Сетка для переноса мячей  
Корзина для хранения мячей

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

### 2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

№ п/п	месяц	число	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.			Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос	МБОУ СШ№23
2.			История и пути развития современного волейбола в России и за рубежом	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос	МБОУ СШ№23
3.			Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Оснащение спортсмена. Правила игры, организация и проведение соревнований	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос	МБОУ СШ№23
4.			ОФП СПФ Техника нападения Перемещения и стойки	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
5.			ОФП СПФ Техника нападения Перемещения и стойки	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы	МБОУ СШ№23
6.			Техника нападения Перемещения и стойки	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23

7.		ОФП СПФ Техника нападения Передачи мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
8.		ОФП СПФ Техника нападения Передачи мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы	МБОУ СШ№23
9.		Техника нападения Передачи мяча	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
10.		ОФП СПФ Техника нападения Подачи	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
11.		ОФП СПФ Техника нападения Подачи	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы	МБОУ СШ№23
12.		Техника нападения Подачи	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
13.		Техника нападения Подачи	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
14.		ОФП СПФ Техника нападения Нападающие удары	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
15.		ОФП СПФ Техника нападения Нападающие удары	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
16.		ОФП СПФ	0,5 0,5	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений,	МБОУ СШ№23



			Техника нападения Нападающие удары	1		контрольные нормативы	
17.			ОФП СПФ Техника нападения Нападающие удары	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы	МБОУ СШ№23
18.			Техника нападения Нападающие удары	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
19.			ОФП СПФ Техника защиты Перемещения и стойки	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
20.			ОФП СПФ Техника защиты Перемещения и стойки	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы	МБОУ СШ№23
21.			Техника защиты Перемещения и стойки	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
22.			ОФП СПФ Техника защиты Прием мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
23.			ОФП СПФ Техника защиты Прием мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы	МБОУ СШ№23
24.			Техника защиты Прием мяча	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
25.			Техника защиты Прием мяча	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
26.			ОФП	0,5	Комбинированное	Выполнение	МБОУ

			СПФ Техника защиты Блокирование	0,5 1	занятие	упражнений	СШ№23
27.			ОФП СПФ Техника защиты Блокирование	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
28.			ОФП СПФ Техника защиты Блокирование	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
29.			ОФП СПФ Техника защиты Блокирование	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы	МБОУ СШ№23
30.			Техника защиты Блокирование	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
31.			ОФП СПФ Тактика нападения Индивидуальные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
32.			ОФП СПФ Тактика нападения Индивидуальные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
33.			Тактика нападения Индивидуальные действия	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
34.			ОФП СПФ Тактика нападения Групповые действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
35.			ОФП СПФ	0,5 0,5	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23

			Тактика нападения Групповые действия	1			
36.			Тактика нападения Групповые действия	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
37.			ОФП СПФ Тактика нападения Командные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
38.			ОФП СПФ Тактика нападения Командные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
39.			Тактика нападения Командные действия	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
40.			Тактика нападения Командные действия	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
41.			ОФП СПФ Тактика защиты Индивидуальные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
42.			ОФП СПФ Тактика защиты Индивидуальные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
43.			Тактика защиты Индивидуальные действия	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
44.			ОФП СПФ Тактика защиты Групповые действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23

45.		ОФП СПФ Тактика защиты Групповые действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
46.		Тактика защиты Групповые действия	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
47.		ОФП СПФ Тактика защиты Командные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
48.		ОФП СПФ Тактика защиты Командные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
49.		ОФП СПФ Тактика защиты Командные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
50.		ОФП СПФ Тактика защиты Командные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
51.		Тактика защиты Командные действия	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
52.		Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра	МБОУ СШ№23
53.		Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра	МБОУ СШ№23
54.		Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра	МБОУ СШ№23

55.		Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра	МБОУ СШ№23
56.		Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра	МБОУ СШ№23
57.		Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра	МБОУ СШ№23
58.		Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра	МБОУ СШ№23
59.		Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра	МБОУ СШ№23
60.		Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра	МБОУ СШ№23
61.		Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4.	2	Целостно-игровое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
62.		Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4.	2	Целостно-игровое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
63.		Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4.	2	Целостно-игровое занятие	Выполнение упражнений	МБОУ СШ№23
64.		Инструкторская и судейская практика	2	Целостно-игровое занятие	Семинар, практические занятия	МБОУ СШ№23
65.		Инструкторская и судейская практика	2	Целостно-игровое занятие	Семинар, практические занятия	МБОУ СШ№23
66.		Инструкторская и судейская практика	2	Целостно-игровое занятие	Семинар, практические занятия	МБОУ СШ№23
67.		Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	2	Целостно-игровое занятие	Контрольные нормативы	МБОУ СШ№23
68.		Диагностические занятия (контрольно-тестовые	2	Целостно-игровое занятие	Контрольные нормативы	МБОУ СШ№23

		упражнения)					
69.		Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование	МБОУ СШ№23	
70.		Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование	МБОУ СШ№23	
71.		Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование	МБОУ СШ№23	
72.		Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование	МБОУ СШ№23	

## 2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СП;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования

### Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СП, а также следующие материалы и оборудование:

Наименование	Кол-во ед.
Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте	1
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой	1
Манишка	30
Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг	5
Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Мяч мини-футбольный	10
Фишки (конусы) тренировочные	15
Насос для накачивания мячей	2
Перчатки вратарские	2
Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг	5
Свисток	2
Секундомер	2
Комплект утяжелителей для рук, 500г	10
Комплект утяжелителей для ног, 500г	10
Скакалка	15
Стойка для обводки	15
Сетка для переноса мячей	2
Корзина для хранения мячей	2

### Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

### **Интернет –ресурсы**

1. <https://volleyflyball.ru>
2. <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volleybol526681.html>
3. <http://www.volley.ru/>
4. <https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>
5. <https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>
6. <https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parentreqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-hostsas-web-yp>

### **2.3. Формы аттестации/контроля**

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

*Промежуточная аттестация* проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- открытые и контрольные занятия;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

### **2.4. Оценочные материалы**

#### **Нормативы для оценки освоения программы в части практической подготовки**

Упражнения по общей физической и специальной подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Норматив	
		11-12 лет	13-15 лет



		(тесты)	
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85
	Тройной прыжок	5.80	6.00
	Прыжок в высоту без замаха	9	10
	Прыжок в высоту со замахом рук	16	18
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7

#### Упражнения по технической подготовке (мальчики)

Возраст, лет	«Ёлочка»			Броски набивного мяча из положения сидя			Сила кисти			Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11	29	30	31	400	390-300	290	21	20-13	12	23	22-17	16
12	28	29	30	480	470-300	290	28	27-19	17	24	23-18	17
13	27	28	29	500	490-350	340	30	29-20	19	25	24-19	19
14	26	27	28	650	640-500	490	38	37-35	25	26	25-20	19
15	25	26	27	700	690-550	540	42	41-30	29	28	27-22	21

#### Упражнения по технической подготовке (мальчики)

Возраст, лет	Прыжок в высоту с места			Подача из 10 раз			Верхняя передача			Нижняя передача		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11	43	42-39	38	9	8	7	80	75-40	39	15	14-10	9
12	46	45-41	40	9	8	7	85	80-50	49	20	19-15	14
13	48	47-42	41	8	7	6	90	85-55	54	25	24-19	18
14	50	49-47	46	9	7	7	95	90-60	59	30	29-20	19
15	52	51-49	48	10	9	8	100	90-65	64	40	39-40	29

#### Упражнения по технической подготовке (девочки)

Возраст, лет	«Ёлочка»			Броски набивного мяча из положения сидя			Сила кисти			Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11	30	31-35	36	350	340-290	280	18	17-11	10	20	19-13	12
12	29	30-34	35	450	450-340	330	22	21-14	13	21	20-14	13
13	29	30-33	33	550	540-400	390	26	25-21	20	22	21-15	14
14	28	29-32	33	600	590-420	410	29	28-23	22	23	22-16	15
15	27	28-30	31	650	640-450	440	32	31-25	26	24	23-17	16

### Упражнения по технической подготовке (девочки)

Возраст, лет	Прыжок в высоту с места			Поддача из 10 раз			Верхняя передача			Нижняя передача		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11	36	35-21	20	8	7	6	80	75-55	54	15	14-10	9
12	38	37-22	21	8	7	6	85	80-65	64	20	19-10	9
13	41	40-29	28	8	7	6	90	85-65	64	25	24-13	12
14	44	43-27	28	8	7	6	95	90-70	69	30	29-15	14
15	47	46-30	29	9	8	7	100	95-70	69	40	39-19	18

## 2.5. Методические материалы

### *Характеристика структуры процесса обучения.*

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: *первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление.*

Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации тренировочного процесса.

*Первоначальное обучение. Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия.*

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

*Показ* должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в *рассказе* дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи.

Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеокольцовках, показ его элементов на кино- и фотограммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод *практического упражнения*. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности обучающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих уроков.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

Углубленное разучивание. *Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.*

В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык.

Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т.д. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки.

На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Число стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Однако значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений - 30 и 70%.

Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями, является метод контрастных заданий.

На данном этапе число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10-12 мин, после чего вводят 3,5 - 5-минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Совершенствование. *Основные задачи этого этапа - дальнейшее совершенствование освоенных действий, доведение их до уровня автоматизированного и сформированного навыка надежного применения в игровых условиях.*

На данном этапе используют весь комплекс методов физического воспитания. Из практических преимущественное применение находит метод вариативного упражнения с широким изменением условий действий. Задачи совершенствования двигательных навыков решаются с помощью следующих методических приемов:

- изменение обстановки, в которой действует футболист (проведение занятий в различных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на заснеженных площадках, в футбольных городках; использование мячей разного веса и размера, разной упругости);

- изменение функционального и психического состояния самого спортсмена (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности, волнения или на фоне утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля);

- изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояние, скорость

- усилия; выполнять упражнения без помех и др.) или усложнение (увеличивать расстояние, скорость и усилия; выполнять задание на оценку, применять сложные соединения действий; использовать различные помехи и противодействия; внезапно переключать внимание и т.д.).

Этап закрепления и совершенствования двигательных действий характеризуется органическим сочетанием процессов совершенствования технико-тактического мастерства и развития физических качеств, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.

Использование «сопряженного метода» (В.М. Дьячков) дает возможность одновременного и целенаправленного воздействия, как на структуру движений, так и на физические качества.

### ***Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.***

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.

2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.

3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.

4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.

5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.

6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

*Основные методы спортивной тренировки* можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

*Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:*

- Технология личностно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

### **Психологическая подготовка**

**Психологическая подготовка** - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля — это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в

современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

## **2.6.Программа воспитания**

**Цель воспитания** – личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- в освоении учащимися социальных знаний, приобретении опыта социального взаимодействия;
- в формировании опыта самоопределения (личностного и профессионального);
- в овладении учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих актуальным вызовам будущего.

**Задачи воспитания** - способствовать:

- воспитанию культуры поведения и общения;
- воспитанию основ этикета;
- воспитанию дружбы и товарищества, чувства ответственности, дисциплинированности;
- воспитанию трудолюбия, целеустремленности, скромности и требовательности к себе;
- воспитать и развить у детей такие личностные качества как волевая активность, вера в свои силы, дисциплинированность.

### **1.Патриотическое воспитание:**

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование личности как активного гражданина – патриота, обладающего политической и правовой культурой, критическим мышлением, способного самостоятельно сделать выбор на основе долга, совести и справедливости;
- воспитание у учащихся чувства патриотизма и любви к Родине на примере старших поколений;
- развитие и углубление знаний об истории и культуре родного края.

### **2. Нравственное воспитание:**

- совершенствование духовной и нравственной культуры, укрепление у учащегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- развитие у учащегося уважительного отношения к родителям, близким людям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим; доброжелательности и эмоциональной отзывчивости.

### **3. Национальное воспитание:**

- Формирование у учащихся национального сознания и самосознания, любви к родной земле, семьи, народа;
- формирование у учащихся ответственности к истории, религии, национальной традиции, национальной культуры, обычаев своего народа, Родины;



- утверждение принципов общечеловеческой морали: правды, справедливости, патриотизма, доброты, толерантности, трудолюбия.

#### **4. Трудовое и профориентационное воспитание:**

- развитие ответственного, творческого и добросовестного отношения учащихся к разным видам трудовой деятельности, накопление профессионального опыта;
- формирования у детей творчества, самостоятельности, ответственности, активности, уверенности в себе;
- привитие любви к труду и творческого отношения к нему;
- развитие индивидуальных интересов и склонностей в различных видах трудовой деятельности.

#### **5. Интеллектуальное воспитание:**

- развитие познавательной потребности, определяемой расширением объема знаний;
- развитие памяти, воображения, внимания, представлений, восприятия.

#### **6. Семейное воспитание:**

- воспитание семейных ценностей, традиций, культуре семейной жизни;
- воспитание у детей чувства бережного отношения к семье, близким людям.

#### **7. Эстетическое воспитание:**

- воспитание основ эстетической культуры, способность различить и видеть прекрасное;
- развитие художественных способностей;
- воспитание чувства любви к прекрасному.

#### **8. Физическое воспитание:**

- формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к занятиям спортом;
- развитие чувства ответственности к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

#### **9. Экологическое воспитание:**

- формирование элементарных экологических знаний;
- формирование умений и навыков наблюдений за природными объектами и явлениями;
- воспитание гуманного, бережного, заботливого отношения к миру природы, и окружающему миру в целом.

#### **10. Правовое воспитание:**

- воспитание свободного гражданина, функционально-грамотного, способного к сотрудничеству в интересах человека, общества, государства.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат	Примечание
1	Патриотическое воспитание	Беседа: «Подвиги героев»	Сентябрь	Воспитание патриотизма,	

		земляков»		уважения к людям, защищавшим Родину.	
2	Нравственное воспитание	Беседа: «Ежели вы вежливы!»	Октябрь	Совершенствование духовной и нравственной культуры. Воспитание любви и уважения к семье, близким людям, к старшим, к друзьям, к знакомым людям.	
3	Национальное воспитание	Беседа: «Когда мы едины – мы непобедимы!»	Ноябрь	Совершенствование духовной и нравственной культуры.	
4	Трудовое и профориентационное воспитание	Акция: «Чистая улица»	Февраль	Воспитание активной гражданской позиции, уважение к пожилым. Выявление творческого потенциала детей.	
5	Интеллектуальное воспитание	Игра: «Самый умный»	Март	Развитие познавательной потребности, определяемой расширением объема знаний.	
6	Эстетическое воспитание	Беседа: «Правила поведения в общественных местах»	Апрель	Расширение представления о правилах поведения и общения. Воспитание нравственной культуры личности, нравственного сознания и культуры общения.	
7	Физическое воспитание	Беседа: «Режим дня»	Май	Привитие навыков ЗОЖ.	

## 2.7. Список литературы

### **Список литературы для педагога:**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н.Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
3. Бриль М.С.и Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1979. - №12. - С. 5-7.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
6. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
7. Динейка К.В. 10 уроков психологической тренировки. - М.: ФиС, 1987. - 62 с.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
- 10.Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
- 11.Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
- 12.Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
- 13.Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.
4. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. - М., 1987.
5. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003, 244 с.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.