

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»  
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА

**ПРИНЯТО**

на заседании Методического совета  
МБУ ДО ДДТ «Ермак»  
Протокол от 18.03.2024 № 2

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»  
С.А. Михайлова  
Приказ от 18.03.2024 № 76



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ»**

Подвид программы: модульная

Уровень программы: стартовый

Целевая группа (возраст): от 13 до 17 лет

Срок реализации: 1 год – 144 часа

Форма обучения - очная

Разработчик: педагог дополнительного образования Шевченко Ирина Федоровна

г. Зерноград  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы) .....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
Учебный план.....	6
Содержание учебного плана .....	7
1.4. Планируемые результаты .....	9
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	11
2.1. Календарный учебный график .....	11
2.2. Условия реализации программы .....	16
2.3. Методическое обеспечение .....	17
2.4. Формы аттестации .....	17
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	18
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы .....	18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	23
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	25
Приложение 1 .....	25

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

## **1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол для школьников» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ).
2. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
3. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
4. Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 года № 10 «Национальный проект «Образование».
5. Протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года № 3 «Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребёнка».
6. Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
8. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

11. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

#### **Актуальность программы**

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

**Отличительные особенности программы** При системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

**Педагогическая целесообразность программы** сводится к эффективной помощи подросткам найти свое место в мире событий и информации, закалить волю и характер, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Адресат программы:** обучающиеся от 13 до 17 лет. Набор обучающихся проводится при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям. Зачисление в группы осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний.

Наполняемость группы – 18-20 человек.

**Режим занятий:** программа рассчитана на 4 часа в неделю, продолжительность занятия – 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут.

**Объем и срок освоения программы** Продолжительность программы - 1

год, 36 учебных недель, 144 учебных часа.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, степень усвоения нового материала на разных этапах обучения, методы и формы занятий рекомендуется варьировать. Рекомендуется ставить перед учащимся «короткие задачи», чтобы они могли справиться с ними сами или с помощью педагога.

Программа является вариативной. Педагог может менять последовательность разделов и тем программы, вносить корректировку в ее содержание. Данная программа имеет практико-ориентированный характер.

**Уровень реализации программы:** стартовый.

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые занятия.

**Виды (формы) занятий**

Организация тренировочного процесса осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная аттестация обучающихся.

**Перечень форм подведения итогов**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в виде зачета в форме сдачи контрольных нормативов. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. (Приложение № 1).

Также подведение итогов происходит на соревнованиях в соответствии с календарным планом.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель** - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

**Задачи:**

**воспитательные (личностные)**

- воспитывать моральные качества;
- воспитывать волевые качества;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность

### **развивающие (метапредметные)**

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные);
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;
- развивать любознательность как основу познавательной активности детей

### **образовательные (предметные)**

- обучать технике и тактике игры в волейбол;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

## **1.3 Содержание программы\_**

### **Учебный план**

### **\_\_\_дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол для школьников»\_\_\_\_\_**

Таблица 1

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>1. Раздел 1 / Общая физическая подготовка</b>					
1.1	Развитие скоростных качеств	4	14	18	Выполнение нормативов
1.2	Развитие силовых качеств	4	14	18	Выполнение нормативов
<b>2. Раздел 2 / Специальная физическая подготовка</b>					
2.1	Освоение техники передвижений	4	12	16	Зачет
2.2	Освоение техники приемов и передач мяча	6	10	16	Зачет
2.3	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	4	12	16	Зачет
<b>3. Раздел 3 / Техничко-тактическая подготовка</b>					
3.1	Овладение тактикой игры в нападении.	6	12	18	Контрольные игры
3.2	Овладение тактикой игры в защите	6	12	18	Контрольные игры
<b>4. Раздел 4 / Учебно-тренировочные игры, соревнования</b>					

4.1	Учебно-тренировочные игры		18	18	
4.2	Участие в соревнованиях		6	6	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	<b>144</b>	

## Содержание учебного плана

### Теоретические сведения

#### Общие основы волейбола

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

#### **Общefизическая подготовка** (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры

Общеразвивающие упражнения

Бег

Прыжки

Метания

Акробатические упражнения

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

#### **Специальная физическая подготовка**

упражнения для развития прыгучести

координации движений

специальной выносливости

упражнения силовой подготовки

Подбор упражнений для развития специальной силы;

Упражнения для развития гибкости.

#### **4. Техническая подготовка**

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Определения и исправления ошибок.

Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

Основы совершенствования технической подготовки.

Методы и средства технической подготовки.

#### Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

#### Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

#### Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

#### Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

#### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

### **Тактическая подготовка**

#### Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

#### Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

#### Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

#### Обучение технике передаче в прыжке:

- откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

#### **Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

#### **Контрольные и календарные игры**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

### **1.4 Планируемые результаты**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий волейболом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, привить юным спортсменам здоровый образ жизни и интерес к данному виду спорта. Планируемые результаты освоения программы:

#### **Личностные**

- воспитаны моральные качества;
- воспитаны волевые качества;
- воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитана дисциплинированность

### **Метапредметные**

– развиты физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные);

- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

- развиты любознательность как основа познавательной активности детей

### **Предметные**

- обучены технике и тактике игры в волейбол;

- даны необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивной игры (волейбол);

- научены правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- приобретены навыки здорового образа жизни.

## 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол для школьников»

Таблица 2

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	6.09	Правила игры волейбол.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	опрос
3-4	8.09	Техника приема и передача мяча.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
5-6	13.09	Стойка игрока. Перемещение в стойке	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
7-8	15.09	Верхняя передача мяча в парах с шагом	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
9-10	20.09	Приём мяча двумя руками снизу	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
11-12	22.09	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
13-14	27.09	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
15-16	29.09	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
17-18	04.10	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
19-20	6.10	Позиционное нападение. Учебная игра Игра без подач.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
21-22	11.10	Позиционное нападение.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение

		Учебная игра					
23-24	13.10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
25-26	18.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
27-28	20.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей Игра без подачи.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
29-30	25.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
31-32	27.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
33-34	08.11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
35-36	10.11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
37-38	15.11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
39-40	17.11	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
41-42	22.11	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
43-44	24.11	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
45-46	29.11	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение

47-48	1.12	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
49-50	6.12	Игра «волейбол» по основным правилам	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
51-52	8.12	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
53-54	13.12	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
55-56	15.12	Повторный инструктаж по технике безопасности	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
57-58	20.12	Двусторонняя игра волейбол	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
59-60	22.12	Двусторонняя игра волейбол	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
61-62	27.12	Техника приема и передача мяча.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
63-64	29.12	Техника приема и передача мяча.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
65-66	10.01	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
67-68	12.01	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
69-70	17.01	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
71-72	19.01	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
73-74	24.01	Приём мяча двумя руками снизу	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение

75-76	26.01	Приём мяча двумя руками снизу	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
77-78	31.01	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
79-80	2.02	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
81-82	7.02	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Игра без подач.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
83-84	9.02	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
85-86	14.02	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
87-88	16.02	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
89-90	21.02	Позиционное нападение. Учебная игра	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
91-92	23.02	Позиционное нападение. Учебная игра	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
93-94	28.02	Позиционное нападение. Учебная игра	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
95-96	01.03	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
97-98	6.03	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
99-100	8.03	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
101-102	13.03	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение

103 - 104	15.03	Верхняя подача мяча	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
105 - 106	20.03	Верхняя подача мяча	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
107 - 108	22.03	Верхняя подача мяча	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
109 - 110	27.03	Нижняя подача мяча	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
111 - 112	29.03	Нижняя подача мяча.	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
113 - 114	03.04	Нижняя подача мяча	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
115 - 116	05.04	Нижняя подача мяча	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
117 - 118	10.04	Двухсторонняя игра волейбол	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
119 - 120	12.04	Двухсторонняя игра волейбол	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
121 - 122	17.04	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
123 - 124	19.04	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
125 - 126	24.04	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение
127 - 128	26.04	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	15.15-17.00	комбинированное	спортзал	наблюдение

129 - 130	01.05	Верхняя подача, нижний прием	2	15.15- 17.00	комбинир ованное	спортзал	наблюдение
131 - 132	03.05	Верхняя подача, нижний прием	2	15.15- 17.00	комбинир ованное	спортзал	наблюдение
133 - 134	8.05	Нападающий удар, нижний прием	2	15.15- 17.00	комбинир ованное	спортзал	наблюдение
135 - 136	10.05	Нападающий удар, нижний прием	2	15.15- 17.00	комбинир ованное	спортзал	наблюдение
137 - 138	15.05	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	15.15- 17.00	комбинир ованное	спортзал	наблюдение
139 - 140	17.05	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	15.15- 17.00	комбинир ованное	спортзал	наблюдение
141 - 142	22.05	Соревнование в группах	2	15.15- 17.00	комбинир ованное	спортзал	наблюдение
143 - 144	24.05	Сдача контрольных нормативов	2	15.15- 17.00	комбинир ованное	спортзал	зачет

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое оснащение

Для проведения занятий в школе имеется спортивный зал: минимальные размеры 24\*12м.

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные-
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-10шт.
5. гимнастические маты-3шт.
6. скакалки- 5 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 2 шт.
9. рулетка- 1шт.

**Кадровое обеспечение** По данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим требованиям Профессионального стандарта.

### **2.3. Методическое обеспечение**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

На занятиях используются следующие технологии: здовьесберегающая, игровая, информационно-коммуникационная, технология уровневой дифференциации и соревновательная.

### **2.4. Формы аттестации**

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных

качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы. Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу

### **2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)**

1. Контрольно-переводные нормативы по ОФП для волейболистов (юноши)
2. Контрольно-переводные нормативы по ОФП для волейболистов (девушки)
3. Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату для волейболистов (девушки и юноши)

### **2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы**

**Цель воспитательного процесса** самопознание собственного спортивного потенциала, взаимной ответственности и ответственной зависимости; личной организованности; мотивации здорового образа жизни; готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и победу.

#### **Задачи воспитательного процесса**

- формировать культуру сохранения и совершенствования физически здорового растущего человека;
- формировать готовность к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

#### **Планируемые результаты**

- сформирована культура сохранения и совершенствования физически здорового растущего человека;
- сформирована готовность к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- у обучающихся сформирована мотивация на здоровый образ жизни.

#### **Приоритетные направления воспитания**

Воспитательный потенциал дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи.

Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятие физкультурой и спортом в детском объединении отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

Реализуя идеи развития индивидуальности обучающегося, используются субъектно-ориентированные технологии, которые предусматривают принятие ребенком самостоятельных решений на каждом этапе деятельности в соответствии с поставленными им самим обоснованными и осознанными целями, с позиций педагога – постановку проблемных вопросов и создание ситуаций выбора.

При реализации программы широко применяются коллективные творческие дела (КТД). Они создаются и реализуются самими обучающимися с целью решения проблем, которые их волнуют, способствуют освоению программы дополнительного образования. КТД сочетают в себе коллективную и индивидуальную деятельность и являются субъектно-ориентированными, если сами дети становятся организаторами дел при сопровождении педагога, который предоставляет им право принимать решения на каждом этапе деятельности.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица 3

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
<b>Модуль «Воспитание в детском объединении»</b>					
1	«Урок мира»	Определить, что такое мир. Дать четкое понятие о мире. Воспитать любовь к своей Родине.	Беседа	сентябрь	Педагог дополнительного образования
2	Международный день пожилых людей	Обратить внимание детей на проблемы людей преклонного возраста.	Беседа	октябрь	Педагог дополнительного образования
3	День добрых дел	Формировать у учащихся нравственные представления о доброте, добром поступке и добром отношении к окружающим	Беседа	В течение года	Педагог дополнительного образования
4	«Георгиевская ленточка»	Патриотическое воспитание обучающихся	Акция	май	Педагог дополнительного образования
<b>Модуль «Ключевые культурно-образовательные события»</b>					
5	Посещение историко – краеведческого музея.	Формирование у учащихся гражданско-патриотических	экскурсии	февраль	Педагог дополнительного образования

		качеств. Расширение кругозора и воспитание познавательных интересов и способностей.			
6	Патриотическая акция «Письмо солдату»	Патриотическое воспитание	акция	февраль	Педагог дополнительного образования
7	Спартакиада школьников (волейбол)	Совершенствование спортивных навыков	соревнование	март	Педагог дополнительного образования
8	Мероприятия в рамках празднования Дня Победы	Создание условий для формирования чувства гордости за свою Родину, сохранения памяти о подвиге наших солдат в Великой Отечественной войне.	праздник	май	Педагог дополнительного образования
<b>Модуль «Взаимодействие с родителями»</b>					
9	Родительское собрание на тему: «Трудное поведение подростков».	Информирование о факторах, провоцирующих трудное поведение детей. 2. Формирование представления о влиянии поведения родителей на сложные поведенческие проявления подростков в семье.	беседа	Ноябрь	Педагог дополнительного образования
10	Родительское собрание на тему: «Как помочь подростку адаптироваться к новым жизненным условиям».	Обсуждение с родителями пути предупреждения возникновения у подростков трудных жизненных ситуаций	беседа	Апрель	Педагог дополнительного образования
<b>Модуль «Профессиональное самоопределение»</b>					
11	Беседа «Когда я вырасту, я стану...»	Знакомство детей с профессиями; формирование обобщенного понятия	Беседа	декабрь	Педагог дополнительного образования

		«профессия»; развитие внимания, памяти, мышления, любопытности.			
12	«Мир профессий и твое место в нём»	Формирование представления о профессиях, выявление способности к определённому виду деятельности, оказание учащимся помощи в профессиональном самоопределении	разговор с элементами игры	март	Педагог дополнительного образования
<b>Модуль «Профилактика»</b>					
13	Проведение бесед антинаркотической направленности, информационной безопасности в сети	Доведение сведений о сайтах, страницах, иных ресурсах, в том числе об источниках официальной информации, имеющихся в сети Интернет, по вопросам связанным с пагубными последствиями наркомании, ее профилактикой, оказанием квалифицированной медицинской помощи	беседа	сентябрь	Педагог дополнительного образования
14	Беседа о правилах поведения у водоемов(осень, весна, зима, лето)	Расширение представления о причинах несчастных случаев на водоёмах, действиях в случае опасности, развитие способности помогать и сочувствовать людям, Воспитание осторожности и аккуратности в поведении на воде	беседа	В течение года	Педагог дополнительного образования

15	Беседа о здоровом образе жизни	Расширение представления детей о здоровом образе жизни, Содействие формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности, формирование негативного отношения к вредным привычкам	беседа	В течение года	Педагог дополнительного образования
16	Правила поведения на дорогах, в общественных местах в зимнее время	Ознакомление с различными ситуациями безопасности жизни и здоровья в зимнее время; повторение правил дорожного движения	беседа	В течение года	Педагог дополнительного образования

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: Учеб.-метод. пособие для учителя.-Ростов н/Д.: Феникс, 2010.-413с.- (Б-ка учителя).
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: Метод. рекомендации: Пособие для учителей общеобразоват. учреждений/Под ред. М. Я. Виленского .-М. :Просвещение, 2013-142с.- 9,3 печ. л.
3. Власова Е.М. Подвижные игры и игровые упражнения в школьной системе физического воспитания: Учеб. пособие -Великие Луки: ВЛГАФК, 2011.-126с.-8,0 печ. л.
4. КГУФКСТ. Каф.ТиМ спортивных игр СПОРТ,ФК. Технологии физкультурно-спортивной деятельности (волейбол) :Учеб. программа для очной формы обучения 2 курса, фак. физ. культура, специальности 032100 "ФК", по направлению 32100.62 "ФК (бакалавр)"/Авт.-сост.С.С.Даценко.- Краснодар:КГУФКСТ,2012.- 12с.-0,75 печ. л.
5. КГУФКСТ. Каф.ТиМ спортивных игр СПОРТ,ФК. Теория и методика обучения базовым видам спорта (техника, тактика, методика обучения спортивными играми): Учеб. пособие/Авт.сост.С.В.Литвинова,Е.А.Колесникова,Н.Г.Дудка и др. ;Под общ.ред. С. В. Литвиновой .-Краснодар: КГУФКСТ, 2012.- 124с.-7,21 печ. л.
6. КГУФКСТ. Каф.ТиМ спортивных игр СПОРТ,ФК. Базовые виды двигательной деятельности: спортивные игры: Учеб. пособие/Авт.- сост. С.С. Даценко, Л.А. Дмитренко, Г.Н. Дудка и др.- Краснодар:КГУФКСТ,2012.-116с.- 6,74 печ. л.
7. Спортивные игры: Учеб. пособие/Авт.-сост. М.М. Бобров, Н.Г. Лутченко, И.В.Соколова и др.-СПб.:СПбГУП,2011.-236с.-12печ.л. -(Б-ка Гуманит. ун-та; Вып.46).
8. КГУФКСТ. Каф.ТиМ спортивных игр СПОРТ,ФК. Спортивные игры в физической культуре: история, техника, правила игры: Учеб. пособие для вузов ФК/Авт.-сост. Л.А. Дмитренко, С.С.Даценко, Г.Н.Дудка и др.; Под общ.ред.Л. А. Дмитренко.-Краснодар:КГУФКСТ,2012.-304с.-17,67 печ.л.
9. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учеб. для общеобразоват. учреждений/Под ред.В.И.Ляха.-7-е изд.-М.: Просвещение,2012.-237с.-13,19 печ.л. 20
10. Олимпийская энциклопедия: В 5 т./Сост. В.Ф.Свиньин, Е. Н. Булгакова.-Новосибирск:Свиньин и сыновья. Т. 3:Спортивные игры.-2010.- 188с.-10,93 печ.л.
11. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации: Учеб.-метод.пособие /Авт .-сост. А. Н. Каинов.- Волгоград:Учитель,2012.-167с.-9,7 печ. л. -(В помощь преподавателю).
12. Смоленская ГАФКСТ. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы VII междунар. науч.-практ. конф. (19-21 дек.

2012 г.) / Под общ. ред. А. В. Родина. - Смоленск: СГАФКСТ, 2013. - 348 с. - 21,88 печ. л.

13. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения [Электронный ресурс]: Учеб. лит. в электронном формате / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). - (Высш. проф. образование).

14. Фурманов А. Г. Волейбол: Учеб.-метод. пособие. - Минск: Соврем. шк., 2009. - 240 с. - 15 печ. л.

#### **Список литературы и базы данных, информационно-справочные и поисковые системы для родителей**

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

2. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)

3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>

5. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

6. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)

21 Интернет сайты для тренера Сайт Министерства Спорта РФ : <http://www.minsport.gov.ru/sport/> Сайт Олимпийского комитета России : <http://www.roc.ru> Сайт Международного олимпийского комитета : <http://www.olympic.org> Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru> Сайт Федерации волейбола РФ : <http://www.volley.ru/>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП для волейболистов (юноши)

Таблица 4

№ п\п	Контрольные нормативы	Результат на конец года
1	Бег 30 м, с	5,5
2	Бег 30 м (5 х 6 м), с	12,0
3	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—
4	Прыжок в длину с места, см	185
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40
6	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5,8 11,0

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП для волейболистов (девушки)

Таблица 5

№ п\п	Контрольные нормативы	Результат на конец года
1	Бег 30 м, с	5,9
2	Бег 30 м (5 х 6 м), с	12,2
3	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-
4	Прыжок в длину с места, см	165
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34
6	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	4,0 8,0

### Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату для волейболистов (девушки и юноши)

Таблица 6

№ п\п	Контрольные нормативы	Результат на конец года
<b>Техническая подготовка</b>		
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Подача на точность:	3

	верхняя прямая по зонам в прыжке	3
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2
<b>Интегральная подготовка</b>		
4	Прием снизу - верхняя передача	5
<b>Спортивный результат</b>		
5	Потери подач в игре (%)	40

### **Формы и способы проверки результативности**

Основной показатель работы объединения по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.