



Рассмотрено  
Руководитель МО ПДО  
 / А.Г. Васянова /  
Протокол от 25.08.2020 г. № 1

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
МБОУ «Лицей № 78 «Фарватер»  
Приволжского района г.Казани  
 / А.Г. Васянова /  
«26» августа 2020г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «Лицей № 78 «Фарватер»  
Приволжского района г.Казани  
 / А.Г. Урманчиева /  
Приказ от 27.08.2020 г. № 258



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**«Волейбол»**  
МБОУ «Лицей №78 «Фарватер»  
Приволжского района г. Казани

Мамыкова Николая Львовича  
педагога дополнительного образования  
2020-2021 учебный год

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ «Лицей № 78 «Фарватер»  
Приволжского района г.Казани  
Протокол от 27.08.2020г. № 1

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 4 года, т.е. является развивающей. Она ориентирована на учащихся 4-7 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

### **Целесообразность и актуальность.**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Во внеурочной деятельности учащиеся занимаются волейболом в спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по волейболу. Занятия в спортивной секции волейбола проводятся с сентября по май во внеучебное время 3 раза в неделю по 1,5 часа (или 2 академических часа) на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. По направленности они подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции волейбола посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Дополнительная образовательная программа, имея физкультурно-спортивную направленность, разработана для занятий с детьми в общем или дополнительном образовательном учреждении, в том числе и для реализации Федеральных образовательных стандартов второго поколения в начальных классах. Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям волейболом и общей культуры личности подрастающего поколения.

**Актуальность** данной программы в том, что занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей употребляющих наркотики, алкоголь, не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Что скрывается за понятием «здоровый человек»? Сила, гибкость, ловкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей. Именно эти качества и предусматривает развивать эта дополнительная образовательная программа.

**Новизна** программы в том, что предлагается сделать следующие изменения — на начальном этапе физического воспитания школьника в занятия ввести раздел подвижных игр с элементами игры с мячом и волейбола, а так же привить у ребенка интерес к развитию своего организма: к оздоровлению и физическому совершенствованию. В силу возрастных особенностей маленьких детей педагоги очень часто называют HomoLoudness — «человек играющий», что показывает, что дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Исходя из поставленных задач занятия, можно изменить большинство известных подвижных игр так, что это «мощное» средство будет безотказно работать, развивая учащихся, занимающихся тем или иным видом спорта. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. А уж в присутствии эмоциональности подвижным играм отказать сложно. С помощью таких игр и предусматривается развитие у детей первоначальных навыков игры в волейбол: развитие ловкости, внимания, подвижности, гибкости, коллективной игры, духа соревнований.

**Педагогическая целесообразность** данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Предлагаемые подвижные игры могут использоваться, как для занятий на уроках в начальных классах, так и для работы секции волейбола в системе дополнительного образования детей. Занятия

3 проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры можно взять самые распространённые и перестроить их под цели задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Развивая, с помощью игровых заданий, ловкостные и другие двигательные качества мы подготавливаем детей для дальнейших занятий волейболом.

**Цель программы** — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через спортивно—оздоровительные занятия с элементами игры в волейбол, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

**Задачами программы являются:**

1. Развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма. Улучшение физической подготовленности обучающихся.
2. Формирование основ здорового образа жизни занимающихся и укрепление здоровья по средствам регулярных занятий, а также соблюдения спортивного режима.
3. Занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения
4. Воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости. Создание условий для наиболее полной самореализации личности.
5. Освоение техники базовых и прикладных движений, в том числе присущих волейболистам.
6. Развитие ловкостных двигательных качеств школьника.
7. Отбор перспективных учащихся в спортивные секции. Возраст детей участвующих в реализации данной программы с 1 по 4 класс. Формы занятий используемые в процессе реализации программы: беседы, занятия соревновательного, спортивно-рекреационного, игрового типа. Режим занятий: Занятия проводятся раз в неделю в течении учебного года.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 6-7 летнего возраста. На начальном этапе развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах. Преимущественное двигательное качество волейболиста — ловкость. Сензитивный период развития данного двигательного качества до 12 лет, в дальнейшем развитии ловкости будет испытывать трудности. Для этого и создана эта дополнительная образовательная программа, чтобы как можно раньше увидеть в ребенке качества, присущие волейболисту и развивать их.

#### **Этапы реализации программы.**

**Первый этап** («предварительной подготовки» 1 год обучения) - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, пионербол, мини-волейбол.

**Второй этап** («начальная спортивная подготовка» 2 год обучения предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (мини-волейбол, волейбол).

**Третий этап** («начальная спортивная специализация») 3 год обучения посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу.

**Четвёртый этап** («спортивное совершенствование») 4 год обучения предусматривает участие в различных соревнованиях.

Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов,

упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
  - упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,

- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы.

6. **Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Тактика нападения и тактика защиты.

7. **Правила игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. **Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувьрки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. **Специальная физическая подготовка.**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. **Контрольные испытания.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. **Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. **Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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 2 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 учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников 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.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
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 в волейбол по правилам.

Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
---------------------	--

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### Форма и режим занятий

- 1 год обучения – 3 раза в неделю по 1,5 часа (153 часа в год)
- 2 год обучения – 3 раза в неделю по 1,5 часа (153 часа в год)
- 3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (204 часа в год)
- 4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (204 часа в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

### Предполагаемые результаты реализации программы

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Сформированное положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Высокий уровень взаимоотношений в команде. Развитое чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Понимание ценности своего здоровья и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий.

Понимание роль волейбола в укреплении здоровья. Умение самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Умение самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

-определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Учащиеся научатся:**

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

##### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Принимать решения связанные с игровыми действиями;
- Взаимодействовать друг с другом на площадке
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

#### **Предметные результаты:**

Иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма; технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе; играть в волейбол по правилам; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.).

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях школьного и районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;- умение контролировать психическое состояние.

### **Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре

### **Контрольные испытания**

#### **Общефизическая подготовка**

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

#### **Техническая подготовки**

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

### **Тактическая подготовка**

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество

## Календарно-тематическое планирование

Название раздела	Кол-во часов	Содержание программы занятия	Формы организации и виды деятельности	Планируемые результаты и способы их проверки
<b>Раздел 1. Теоритические знания – 20 часов</b>				
Тема 1.1 Структура волейбола	5	История возникновения и развития волейбола. Развитие волейбола в России. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применение в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.	Теоретическое занятие	<p><b>Познавательные:</b> Получают знания об истории возникновения игры, современных тенденциях развития. Получают знания о волейбольной тренировке. О важности соблюдения режима дня, планировании тренировочного процесса. О видах упражнений, направленных на различные функции организма.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения теории о структуре тренировочного процесса и его значимости.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Описывают технику выполнения специальных упражнений, усложнения в упражнениях, выполнение волейбольных приемов.</p> <p><b>Личностные:</b> Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Способы проверки:</b> тестирование</p>

Тема 1.2 Правила волейбола	15	Судейские жесты. Основные правила игры. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.	Теоретическое занятие	<p><b>Познавательные:</b> Изучат основные правила игры в волейбол. Получают знания о волейбольной соревнованиях и способах их проведения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения тренировочного процесса, и его значимости.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Описывают виды соревнований, судейские жесты и приемы, развитие качеств, необходимых спортсмену для совершенствования игры в волейбол.</p> <p><b>Личностные:</b> Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Способы проверки:</b> тестирование</p>
<b>Раздел 2. Практические занятия – 103 часа</b>				
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	53	Упражнения для развития физических способностей: скоростных силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Упражнения для развития быстроты ответных реакций. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов и в парах. Упражнения для мышц туловища	Практические занятия	<p><b>Познавательные:</b> Узнают о влиянии спортивных игр на развитие физических способностей человека. Влияние специальных упражнений на развитие физических качеств, необходимых волейболисту.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений на развитие скоростных, силовых способностей, развитие общей и скоростной выносливости, технических</p>

		и шеи. Бег с ускорением до 20 м. Повторный бег 3*20 м, 3*30 м. Упражнения для привития быстроты ответных действий. Упражнения с набивными мячами. Бег с остановками и изменением направления. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями и эспандерами.		<p>приемов игры в волейбол.</p> <p><b>Личностные:</b> Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Смогут научиться самостоятельно описывать технику исполнения специальных упражнений волейболиста. Дозировать тренировочный процесс. Регулировать нагрузку для развития определенных физических качеств волейболиста.</p> <p><b>Способ проверки:</b> контрольные нормативы. (Приложение 1)</p>
<b>Тема 2.2. Специальная техническая подготовка – 40 часов</b>				
Тема 2.2.1 Техника нападения.	20	<p>Действия без мяча. Основные стойки и передвижения. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и</p>	Практические занятия	<p><b>Коммуникативные:</b> Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки. Получают знания о способах техники нападения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> смогут научиться самостоятельно описывать технику исполнения технического приема. Описывают технику выполнения прямого нападающего удара, прямой подачи, приема у сетки. Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.</p> <p><b>Личностные:</b> Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества</p>

		<p>владения мячом. Взаимодействие двух игроков внутри линий и между линиями. Нападающие удары из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.</p>		<p>личности, управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Способ проверки:</b> специальные контрольные нормативы (Приложение 2)</p>
<p>Тема 2.2.2 Техника защиты.</p>	20	<p>Действия без мяча. Остановка прыжком. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Перемещение игроков под блок. Взаимодействие игроков внутри линий и между линиями. Двойное и тройное блокирование.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Описывают технику выполнения действий без мяча, выбор позиции при различных ситуациях, выход под мяч, действия с мячом при защите, группового блокирования и формулируют причины для применения групповых защитных действий, смогут объяснить постановку тела для приема мяча снизу с подачи.</p> <p><b>Личностные:</b> Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Смогут оценить правильность исполнения приема мяча снизу, с последующим падением и перекатом друг у друга. Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема технических приемов защиты.</p> <p><b>Познавательные:</b> Получают знания о технике защиты, применении технических приемов защиты в зависимости от игровой ситуации, командных и групповых технических приемах игры.</p> <p><b>Способ проверки:</b> специальные контрольные нормативы (Приложение 3)</p>

**Тема 2.3. Тактическая подготовка – 10 часов**

<p>Тема 2.3.1 Тактика нападения</p>	<p>5</p>	<p>Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). Групповые действия. Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6, 1, и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач). Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки. Получают знания о способах тактики нападения. <b>Регулятивные:</b> смогут научиться самостоятельно описывать тактические действия в игре и способы их применения. Описывают тактические действия при прямого нападающего удара, прямой подачи, приема у сетки. Описывают тактические действия индивидуального, группового и командного характера, осваивают их самостоятельно. <b>Личностные:</b> Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Воспитывают командный дух, игру в команде. <b>Способ проверки:</b> специальные контрольные нормативы (Приложение 3)</p>
<p>Тема 2.3.2 Тактика защиты</p>	<p>5</p>	<p>Индивидуальные действия. Выбор места при приеме верхней и нижней подач. Определение времени для оттапливания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением). Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи,</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Описывают тактику действий без мяча, выбор позиции при различных ситуациях, выход под мяч, действия с мячом при защите, группового блокирования и формулируют причины для применения групповых защитных действий, смогут объяснить постановку тела для приема мяча снизу с подачи. <b>Личностные:</b> Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Проявляют индивидуальные качества и работу в команде.</p>

		<p>нападающего и обманного ударов. Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.</p>		<p><b>Коммуникативные:</b> Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения тактических действий в защите. <b>Познавательные:</b> Получают знания о тактике защиты, применении тактических приемов защиты в зависимости от игровой ситуации, командных и групповых технических приемах игры. <b>Способ проверки:</b> специальные контрольные нормативы (Приложение 3)</p>
<b>Раздел 3. Соревновательная деятельность – 30 часов</b>				
Участие в соревнованиях и товарищеских встречах	30	Участие в районных соревнованиях по волейболу среди девушек в рамках Спартакиады школьников Приволжского района.	Соревнования, практические занятия	<p><b>Личностные:</b> Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Вырабатывают целенаправленность, волю к победе, дисциплинированность и стойкость во время соревновательной деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Воспитывают значимость индивидуальных качества и работу в команде. <b>Способ проверки:</b> анализ и разбор результатов игры</p>