

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Вахитовского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от « 01 » 09 20 25 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Центр детского творчества»

Е.С. Мартынова

Приказ № 107-0 от 01.09 20 25 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
объединения «Волейбол»

Возраст обучающихся – 12-17 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:

Фаткуллин Фарит Талгатович

педагог дополнительного образования

г. Казань, 2025

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Волейбол»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Фаткуллин Фарит Талгатович, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	12-17 лет
5.3	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.; Наглядные методы — применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях; Практические методы: метод упражнения, игровой метод, соревновательный; Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.
7	Формы мониторинга результативности	Контрольные упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), сдача спортивных нормативов, участие в соревнованиях различных уровней.
8	Результативность реализации программы	-
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2025
10	Рецензенты	-

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Формы аттестации / контроль и оценочные материалы
7. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
8. Приложения (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2025 г., в редакции, действующей с 1 сентября 2025 г.).
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (с внесенными изменениями, утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р).
- Федеральный проект «Все лучшее – детям» в рамках Национального проекта «Молодежь и дети» (Указ президента России от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Кабинета министров Республики Татарстан от 08 сентября 2025 г. № 673 «Об утверждении Стандарта качества государственной услуги «Реализация дополнительных общеобразовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства Просвещения России от 07 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства просвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «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».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685-«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи).

- Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2023 г. № 3547-р).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан № 2749/23 от 07 марта 2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Устав учреждения.

Актуальность программы

Волейбол, как спортивная игра, пользуется большой популярностью среди детей, в первую очередь, привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, волейбол является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по волейболу улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на слуховые и зрительные сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических способностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Пройдя курс обучения по данной программе, обучающиеся смогут участвовать в соревнованиях по волейболу от школьного до муниципального уровня.

Отличительные особенности программы

Данная программа разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Цель программы: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Для достижения цели необходимо выполнить следующие задачи:

Обучающие:

1. Обучать основам игры в волейбол;

2. Знакомить с правилами и принципами игры и применение этих знаний на практике;
3. Обучать технико-тактическим действиям при игре в волейбол;
4. Формировать теоретические знания в области изучаемого вида спорта (история, правила, техника безопасности, первая доврачебная помощь, судейство).
5. Обучать приемам коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства.

Развивающие:

1. Укреплять здоровье и повышать уровень функциональных возможностей организма обучающихся;
2. Развивать всесторонние физические качества обучающихся (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
3. Развивать коммуникативные качества обучающихся (умение говорить и слушать, культура проявления эмоций).

Воспитательные:

1. Воспитывать коллективизм, чувство товарищества и взаимопомощи;
2. Пропагандировать здоровый образ жизни и проводить профилактику распространения вредных привычек.

Адресат программы: дети в возрасте 12-17 лет, желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем программы: Продолжительность обучения: 144 часа в год, 4 часа в неделю. Программой предусмотрены занятия в спортивном зале, спортивной площадке: учебная игра, товарищеские встречи, соревнования.

Формы организации образовательного процесса: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Программа является вариативной. При ее реализации возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие организационные формы учебной деятельности: консультация, практическое занятие, самостоятельная работа, просмотр видеоматериалов, мастер-классы, изучение печатных материалов, работа со справочной, учебной литературой, компьютерное тестирование и др.

Реализация программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий предусматривает использование учебных материалов, размещенных в сети интернет или направленных учащемуся через электронную почту. Выполнение практической работы может быть организовано в домашних условиях самостоятельно или с помощью родителей.

Виды занятий:

- Учебно-тренировочные занятия;
- Теоретические занятия;
- Занятия по психологической подготовке;
- Занятия по технической подготовке;
- Занятия по тактической подготовке;
- Общефизическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Самостоятельные занятия;
- Просмотр соревнований;
- Товарищеские игры;
- Двусторонние игры;
- Матчевые встречи;
- Контрольные игры;
- Районные и городские соревнования;
- Сдача контрольных нормативов.

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий:

144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа или 4 раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость групп:

1 год обучения – не менее 15 человек в группе;

2 год обучения – не менее 12 человек в группе;

3 год обучения – не менее 10 человек в группе.

Режим занятий при использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регулируется нормами СанПиН при работе обучающихся за компьютером:

- 1-2 классы – 20 минут;
- 4 класс – 25 минут;
- 5-11 классы – 30 минут.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- основные принципы здорового образа жизни;
- историю развития вида спорта «волейбол» в школе, городе, стране;
- правила игры в волейбол;
- тактические приемы в игре волейбол.
- *Обучающиеся будут обладать:*
- элементарной техникой и тактикой игры в волейбол;
- потребностью в систематических занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни;
- крепким опорно-двигательным аппаратом;
- специальными двигательными навыками и психологическими качествами;
- спортивным кругозором.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут уметь:

- владеть основными техническими приемами волейбола;
- проводить элементарное судейство матча;
- проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр;
- вносить изменения, в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим учащимся, педагогом, товарищами;
- осознавать то, что уже усвоено и то, что еще нужно усвоить: осознание качества и уровня усвоения;
- мобилизовать свои способности, силу и энергию к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствия.
- искать и выделять необходимую информацию; применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- разрешать конфликты — выявлять, идентифицировать проблемы, искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и его реализовывать;
- управлять поведением партнера — контролировать, корректировать, оценивать действия партнера.

Личностные результаты:

Обучающиеся должны будут отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Реализация программы «Волейбол» - это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы:

В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.

Успешная подготовка волейболиста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения обучающегося. В конце каждого этапа подготовки (I и II полугодие) проводится полугодовая и годовая аттестация, задачей которой является оценка уровня развития всех сторон: технической, общей физической и специальной подготовки, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе тренировки. Вводная аттестация проводится в начале первого года обучения.

Контрольно-нормативные требования. Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий год обучения. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится при условии выполнения 75% контрольных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке. Полугодовая аттестация проводится в декабре, годовая аттестация проводится в апреле-мае. При наборе обучающихся первого года обучения проводится вводная аттестация в сентябре. Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения (Приложение 2). Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста спортсменов. Так же для определения подготовленности юного спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Особое внимание при врачебном контроле спортсменов обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений.

Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке. Упражнения по

общей физической подготовке и специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Участие в соревнованиях и результат соревновательной деятельности также является критерием оценивания уровня освоения программы обучающимся. Соревнования – неотъемлемая часть занятий спортом. Кроме всего, спортивные соревнования – это прекрасный способ воспитания у обучающихся национального самосознания, патриотизма, зарождает ощущение единства и сплоченности народа.

Цель соревнований:

- Выявление чемпионов и призеров, награждение медалями, соответствующей ступени;
- Отбор лучших спортсменов в сборную команду школы, района, города.
- Подготовка к следующим, более ответственным соревнованиям;
- Выявление ошибок и недочетов в подготовке;
- Выявление проблем в психологической подготовке спортсмена;
- Выявление особенных способностей спортсмена;
- Поддержание интереса к волейболу.

Полугодовая и годовая аттестации обучающихся при организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий проводятся в дистанционном режиме.

Формы проведения полугодовой и годовой аттестаций в дистанционном режиме:

- итоговое занятие в режиме онлайн с использованием электронных ресурсов и платформ;
- тестовый опрос;
- видеозапись выполненных учащимися упражнений и заданий;
- подготовка учащимися реферата или презентации по изученным темам данной программы.

Фото-, видеофайлы, презентации или ссылки на них присылаются учащимися педагогу по электронной почте.

Если учащийся в течение учебного года неоднократно добивается успехов на внутренних или внешних профильных мероприятиях (конкурсах, смотрах, соревнованиях и т.п.), то он считается аттестованным и освобождается от этой процедуры.

II. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

I год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практи ка		
1	Вводное занятие. Гигиенические сведения и техника безопасности на занятиях	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	20	20	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	44	2	42	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	44	10	34	учебно- тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
5	Учебные и тренировочные игры и соревнования	16	-	16	учебно- тренировочные игры	мониторинг подготовлен- ности
6	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	16	-	16	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		144	36	108		

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I год обучения

Вводное занятие. Гигиенические сведения и техника безопасности на занятиях

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Проведение вводной аттестации.

Практика: Проведение практической части вводной аттестации обучающихся.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Теоретическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

Развитие волейбола в России.

Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Значение и содержание самоконтроля.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность организма.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма.

Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры.

Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Место занятий, оборудование и инвентарь.

Спортивный зал для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика средств и методов ОФП.

Практика:

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног

- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом:

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями

Акробатические упражнения:

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

Беговые упражнения:

- Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры:

- Регби
- Волейбол
- Ручной мяч

Подвижные игры и эстафеты: По выбору

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика средств и методов СФП

Практика:

- Упражнения для развития быстроты движений волейболиста
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста
- Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста
- Упражнения для развития ловкости волейболиста

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов. Тактика отдельных линий и игроков команды

Практика:

Передача, прием мяча. Индивидуальные действия по приему мяча от стенки. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Передачи, прием мяча в парах через сетку. Подача мяча. Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Эстафета с мячом. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нижний приём мяча. Прием мяча, отраженного стенкой. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Передача, блокирование мяча двумя руками стоя лицом к сетке. Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча двумя снизу. Блокирование мяча. Передачи мяча после передвижения. Прием мяча после подачи. Передачи после передвижения. Блокирование мяча. Передачи мяча после накидывания партнёром. Прием мяча сверху и снизу. Подача мяча - верхняя прямая, подача в прыжке. Подача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность.

Сочетание приемов перемещений. Бег, остановка, поворот, прыжки. Чередование передач над собой (до 4 раз). Передвижения: приставным шагом, ускорением, скачком, прыжком. Передачи в парах. Передачи двумя руками сверху в прыжке. Передачи мяча в

движении. Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Чередование передач.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Тактическая подготовка

Теория: Тактика отдельных линий и игроков команды

Практика:

- Игровое взаимодействие.
- Расстановка игроков на площадке.
- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в волейбол с заданными тактическими действиями.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Учебные и тренировочные игры и соревнования

Теория: Роль и значение учебно-тренировочных игр и соревнований. Разбор правил игры (замечания, предупреждения и удаления игроков с поля).

Практика: Согласно календарю соревнований.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Практика: Аттестация

Формы контроля: тестирование и контрольные нормативы проводится в форме соревнований три раза в год: в сентябре, в декабре и в апреле-мае учебного года.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В конце **первого** года обучения, обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- основные принципы здорового образа жизни;
- историю развития вида спорта «волейбол» в школе, городе, стране;
- правила игры в волейбол;
- тактические приемы в игре волейбол.
- *Обучающиеся будут обладать:*
- элементарной техникой и тактикой игры в волейбол;
- потребностью в систематических занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни;
- крепким опорно-двигательным аппаратом;
- специальными двигательными навыками и психологическими качествами;
- спортивным кругозором.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут уметь:

- владеть основными техническими приемами волейбола;
- проводить элементарное судейство матча;
- проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр;
- вносить изменения, в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим учащимся, педагогом, товарищами;

- осознавать то, что уже усвоено и то, что еще нужно усвоить: осознание качества и уровня усвоения;
- мобилизовать свои способности, силу и энергию к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствия.
- искать и выделять необходимую информацию; применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- разрешать конфликты — выявлять, идентифицировать проблемы, искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и его реализовывать;
- управлять поведением партнера — контролировать, корректировать, оценивать действия партнера.

Личностные результаты:

Обучающиеся должны будут отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Реализация программы «Волейбол» - это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации обучающихся.

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Процесс обучения включает в себя не только приобретение знаний, умений и навыков игры в волейбол. В процессе тренировки органически вплетается воспитание убеждений, взглядов и принципов, необходимых для формирования личности человека. Этическое воспитание обучающихся способствующее развитию чувства уважения к страшим, общему культурному росту, умению жить и трудиться в коллективе. В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения обучающимися различными ступенями спортивного мастерства.

Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят обучающихся с современным уровнем развития волейбола в Республике Татарстан, РФ и во всем мире.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчет.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приемов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции.

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь педагога-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики волейбола и их совершенствование
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и результату этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения. Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения игре в волейбол, неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, волейбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Учащиеся, два раза, в течение учебного года (I полугодие – сентябрь и II полугодие – январь) предоставляют медицинский допуск к спортивным занятиям.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время все многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований.

- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов.
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок.
- Переключение с одних упражнений на другие.
- Рациональная организация всего режима дня в целом

Психологические средства восстановления:

- Применение мышечной релаксации.
- Разнообразные виды досуга.
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание.
- Соблюдение режима труда и отдыха.
- Массаж, самомассаж.
- Сауна, баня, бассейн.
- Врачебный контроль.
- Здоровый сон.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия будут проводиться в спортивном зале, на открытой спортивной площадке.

- Помещение спортзала, спортивная площадка.
- Скакалки.
- Мячи.
- Набивные мячи.
- Стойки для обводки.
- Накидки: 2-х цветов.
- Гантели.
- Спортивная форма: футболка, шорты, кроссовки.
- Видеоматериалы, макет-схема.

Воспитательный раздел представлен следующими направлениями:

- каникулярный отдых (экскурсии, походы, спортивные лагеря, соревнования, турниры и т.д.);
- работа с детским активом (показательные выступления, семинары, соревнования, турниры, контрольные нормативы, тестирование и т.д.);
- работа с родителями (родительские собрания, открытые занятия, анкетирование и т.д.);

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, спортивные игры, турниры, акции, через взаимодействие с другими командами города и клубами по месту жительства.

В школьные каникулы более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, турниры, соревнования, в летнее время приветствуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагерей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению и развитию молодого поколения.

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с волейболистами на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных волейболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

ВII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ. (ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ)

1. Внеурочная деятельность обучающихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет																													
	8			9			10			11			12			13			14			15			16			17		
	Уровни (низкий – н, средний – с, высокий – в)																													
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
Бег 30 м с высокого старта, с	6,4	6,6	6,8	6,2	6,4	6,6	6,0	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2	5,6	5,8	6,0	5,4	5,6	5,8	5,2	5,4	5,2	4,9	5,1	5,3	4,8	5,0	5,2	4,7	4,9	5,1
Бег 300 м, сек	66,0	68,0	70,0	64,0	66,0	68,0	62,0	64,0	66,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 400 м, сек	-	-	-	-	-	-	-	-	-	87,0	89,0	91,0	84,0	86,0	88,0	77,0	79,0	81,0	73,0	75,0	77,0	70,0	72,0	74,0	67,0	69,0	71,0	65,0	67,0	69,0
Челночный бег (3х10) м, сек	9,5	9,7	10,0	9,3	9,5	9,7	9,0	9,2	9,4	8,8	9,0	9,2	8,6	8,8	9,0	8,5	8,7	8,9	8,3	8,5	8,7	8,0	8,2	8,4	7,6	7,8	8,0	7,4	7,6	7,8
Прыжок в длину с места, см	150	145	140	160	155	150	170	165	160	175	170	165	185	180	175	190	185	180	195	190	185	200	195	190	205	200	195	210	205	200

Примерные нормативные требования по специальной физической подготовке для волейболистов

Контрольные нормативы	Кол-во раз
Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
Передачи над собой в круге без потерь	12
Подача (любая): из 6 попыток	4
Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 6,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,6 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» (педагог Фаткуллин Ф.Т.)

Группа № _____, _____ год обучения 1

Учебный год: _____

[illegible]

[illegible]

Таблица № 2 (Полугодовая)

Уровень результативности	Личностные результаты		Предметные результаты		Метапредметные результаты	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий уровень						
Средний уровень						
Высокий уровень						
Достижения обучающихся (уровни)	Кол-во	%				
Учреждение						
Районный						
Городской						
Республиканский						
Всероссийский						
Международный	-	-				

Таблица № 3 (Годовая)

Уровень результативности	Личностные результаты		Предметные результаты		Метапредметные результаты	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий уровень						
Средний уровень						
Высокий уровень						
Достижения обучающихся (уровни)	Кол-во	%				
Учреждение						
Районный						
Городской						
Республиканский						
Всероссийский						
Международный	-	-				