

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
Елабужского муниципального района Республики Татарстан

**Рассмотрено** на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

**Согласовано**  
Заместитель директора по ВР  
МБОУ «СОШ №1» ЕМР РТ  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Мыльникова

**Утверждаю**  
Директор  
МБОУ «СОШ №1»  
ЕМР РТ

\_\_\_\_\_ Р.Д. Оленёва  
Приказ №113  
от «28» августа 2023г.

«28» августа 2023г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 0085EA0D2292C6C81C4825620CB63CB757

Владелец: Оленёва Рамзия Даутовна

Действителен с 26.01.2023 до 20.04.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 10-14 лет  
Срок реализации: 1 года

Автор – составитель:  
Багаутдинов Р.Р.  
педагог  
дополнительного  
образования

г. Елабуга, 2023

### Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» ЕМР РТ
2.	Полное название программы	«Волейбол»
3.	Направленность программы	Физкультурно -спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Багаутдинов Ринат Рауфович , педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	11-12 лет
5.3.	Характеристика программы:	дополнительная
	- тип программы	Общеобразовательная программа
	- вид программы	общеразвивающая
	- принцип проектирования программы	одноуровневая
	- форма организации содержания и учебного процесса	Модульная, дистанционная
5.4.	Цель программы	содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	1. Видеолекции, онлайн занятия на ZOOM, виртуальные экскурсии, презентации, чат – занятия. 2. Лекции. 3. практикум. 4. Соревнования.
7.	Формы мониторинга результативности	Форма мониторинга для определения результативности освоения программы – соревнования. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости.. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выступление на соревнованиях.
8.	Результативность реализации программы	
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	28.08.2023 г.

## Оглавление

	Наименование	Страницы
Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»		
1.	Пояснительная записка	4
2.	Планируемые результаты	6
3.	Учебно – тематический план 1 года обучения	9
4.	Содержание программы 1 года обучения	10
5.	Календарно - учебный график обучения	15
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»		
6.	Условия реализации программы	11
7.	Форма аттестации/ контроля	11
8.	Материально – техническая база	12
9.	Учебно – методическое обеспечение	13

## **Форма контроля**

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

### **2.4. Оценочный материал**

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года 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.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся 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.

### **2.5 Методический материал**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

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

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод

- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности

## Приложение к программе

### Календарно – учебный график обучения

№ п/п	Месяц	Чис-ло план	Чис-ло факт	Время проведения занятий	Форма проведения занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	7		17.30— 18.15	Теория, Практика	2	Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений стоек, остановок.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение
2.		8		17.30— 18.15	Рассказ Практика	2	Техника верхних передач. Игра Значение ОФП в подготовке волейболистов.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение
3.				17.30— 18.15	Рассказ Показ	2	Техника нижних передач. Игра Правила игры в волейбол.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение
4.				17.30— 18.15	Рассказ Практика	2	Групповые упражнения. Игра	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение
5.				17.30— 18.15	Рассказ Практика	2	Упражнения в движении. Учебная игра	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение
6.				17.30— 18.15	Беседа Практика	2	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение

7.				17.30— 18.15	Беседа Практика	2	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение
8.				17.30— 18.15	Рассказ Показ	2	Игровые взаимодействия. Учебная игра	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение, текущий
9.				17.30— 18.15	Групповая	2	Групповые упражнения. Учебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение, текущий
10.				17.30— 18.15	Рассказ Показ рупповая	2	Одиночное блокирование. Учебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение, текущий
11.				17.30— 18.15	Рассказ Коллективная	2	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение
12.				17.30— 18.15	Рассказ Коллективная	2	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение
13.				17.30— 18.15	Коллективная	2	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение
14.				17.30— 18.15	Коллективная Г рупповая	2	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение
15.				17.30— 18.15	Коллективная	2	Техника верхней прямой	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение
16.				17.30— 18.15	Коллективная Групповая	2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение, текущий
17.				17.30— 18.15	Коллективная	2	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение, промежуточный



							от сетки. Учебная игра.		
18.			17.30— 18.15	Коллективная Групповая	2	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение	
19.			17.30— 18.15	Коллективная	2	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение	
20.			17.30— 18.15	Коллективная Г рупповая	2	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение, текущий	
21.			17.30— 18.15	Коллективная	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение	
22.			17.30— 18.15	Коллективная Групповая	2	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение, текущий	
23.			17.30— 18.15	Коллективная	2	Чередование способов приема	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение, текущий	

							мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.		
24.				17.30— 18.15	Коллективная Групповая	2	Передача мяча одной рукойсверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение, промежуточный
25.				17.30— 18.15	Коллективная	2	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение, текущий
26.				17.30— 18.15	Коллективная Г рупповая	2	Чередование способов приема мяча. Подача мячана игрока, слабо владеющего приемомУчебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение, текущий
27.				17.30— 18.15	Коллективная	2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спинойк направлению передачи. Учебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение, Текущий
28.				17.30— 18.15	Коллективная Г рупповая	2	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебнаяигра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение, итоговый
29.				17.30— 18.15	Коллективная	2	Передача мяча снизу послеперемещения. Зонное блокирование.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение

							Учебная игра.		
30.				17.30— 18.15	Коллективная Групповая	2	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночноеблокирование. Учебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение
31.				17.30— 18.15	Коллективная	2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Наблюдение, текущий
32.				17.30— 18.15	Коллективная Групповая	2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обманоной рукой. Учебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение, промежуточный
33.				17.30— 18.15	Коллективная	2	Чередование способов передачи мяча. Чередованиеспособов нападающего удара. Учебная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение
34.				17.30— 18.15	Коллективная Индивидуальная	2	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебно контрольная игра.	МБОУ «Средняя школа №1» ЕМР РТ	Педагогическое наблюдение


### Список литературы

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г. А.Г.Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ.культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
- Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). -Краснодар, 2001.
- Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983(УТТ), 1985 (ГСС).
- Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
- Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
- Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
- Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов волимпийском спорте. - Киев, 1999.
- Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
- Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
- Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
- Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
- Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 1995.

Лист согласования к документу № ДОП от 28.08.2023  
Инициатор согласования: Оленева Р.Д. Директор  
Согласование инициировано: 11.12.2023 13:14

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Оленева Р.Д.		 Подписано 11.12.2023 - 13:15	-