

Управление образования Исполнительного комитета
Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан

Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы Зеленодольского муниципального района
Республики Татарстан»

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
МБУ ДО "Центр внешкольной работы ЗМР РТ "



Ахметгараева А.А. /Ахметгараева А.А./
Приказ № 117 - ОД
" 01 " 08 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
МБОУ "Татарско-Танаевская
СОШ имени Афзала Шамова" ЗМР РТ



Гарипова В.П. /Гарипова В.П./
Приказ № 104
" 01 " 08 2025 г.

СЕТЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"ИГРАЕМ В ВОЛЕЙБОЛ"

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Зайнуллин Ирек Шаукатович

Васильево – Татарское Танаево, 2025

Васильево – Татарское Танаево, 2025

Оглавление

Структурные элементы	Страницы
Информационная карта образовательной программы	3
Пояснительная записка	6
Учебный план	10
Содержание учебного плана	13
Планируемые результаты освоения программы	20
Организационно-педагогические условия реализации программы	22
Формы аттестации / контроля	26
Оценочные материалы	26
Список литературы	29
Приложение 1. Календарный учебный график программы	
Приложение 2. Методические материалы	

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Играем в волейбол"
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Зайнуллин Ирек Шаукатович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст учащихся	12-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая - очная форма с применением электронных дистанционных образовательных технологий - групповая, коллективная
5.4.	Цель программы	Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям

		волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей страны
	Язык обучения	русский
	Обучение по Программе	на бесплатной основе
	Программа размещена на сайте организации	https://edu.tatar.ru/z_dol/page1032.htm
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<p>Общие основы волейбола: Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала</p> <p>Общефизическая подготовка волейболиста: Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка</p> <p>Специальная физическая подготовка: Словесный, объяснение нового материала, рассказ, упражнения в парах, тренировки, показ</p> <p>Техническая и тактическая подготовка волейболиста: Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ, игра</p> <p>Игровая подготовка: Упражнения в парах, тренировка, игра</p>
7.	Формы аттестации и контроля	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, анализ, открытые занятия, мероприятия сопроводительного и соревновательного характера
8.	Ожидаемые результаты	<p>Планируемыми предметными результатами являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; - стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся; - уровень освоения основ техники волейбола; - уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля. <p>Обучающийся будет обладать знаниями и умениями в таких компетенциях как:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила игры в волейбол; - классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по очкам, партиям и протоколу;

		<ul style="list-style-type: none"> - расстановка и правила перехода игроков по номерам, перехода игроков на поле при приёме и подаче соперника; - переход средней линии; - выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками; - выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; - выполнять нижнюю подачу, нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу; - выполнять падения с целью приема мяча. - выполнять приём мяча сверху двумя руками, выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; - выполнять снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2; - выполнять передачи мяча снизу над собой в круге; - выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке; - выполнять обманные действия “скидки”; - выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; - выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач; - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3; - выполнять одиночное блокирование
9	Результативность реализации программы	<p>Сохранность контингента обучающихся; полнота и уровень усвоения программы; результативность участия обучающихся в соревнованиях разного уровня; участие обучающихся в мероприятиях конкурсного и сопроводительного характера и т.д.; степень удовлетворенности обучающихся и их родителей (законных представителей).</p>
10	Дата утверждения, последней корректировки	<p>01.08.2025 г. - дата утверждения; _____ . _____ . 2025 г. - последней корректировки.</p>

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Играем в волейбол”, далее – Программа, имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на один год обучения с обучающимися в возрасте 12 - 17 лет.

Нормативно-правовое обеспечение

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- 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 РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»)
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28

- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023. - с.89.
- Устав образовательной организации МБУ ДО «ЦВР ЗМР РТ»

Актуальность

Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, поэтому вовлечение их в физкультурно-спортивное объединение в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к успеваемости, ребёнок более раскрепощается, это раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

В современных условиях у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, эту проблему призвана данная Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма; формирование физических качеств, пробуждении интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Формирование всесторонне развитой личности – важная задача. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в детстве.

Отличительная особенность

Занятия волейболом являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразных дисциплинах, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, бросков мяча, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия волейболом способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности, совершенствованию навыков и умений различных видов техники многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и индивидуальные способности подростков, желающих заниматься этим видом спорта. Она даёт возможность заниматься волейболом с «нуля» тем детям, которые ещё не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также возможность воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом, а это имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает

обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя, на основе вышеперечисленного, у обучающихся поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Цель

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей страны.

Задачи

Обучающие:

- дать представление о правилах оздоровления организма и способах улучшения самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области физической культуры и спорта, а именно командной игры волейбол;
- обучить подростков техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить детей правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать воспитанию целеустремлённости, воли, умения работать в коллективе, уважения к сопернику.

В реализации программы большая роль отводится воспитательной деятельности (работе), которая направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социо-культурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения,

бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, к природе и окружающей среде» (п. 2 ст.2, ФЗ-304). Воспитательная работа в объединение ведется согласно плану «Воспитательной работы МБУ «ЦВР ЗМР РТ».

Адресат Программы

Программа предназначена для обучающихся 12-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение упражнений и участие в соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в объединении. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Данная программа адресована детям 12-17 лет, которые обладают определёнными возрастными особенностями. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растёт сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела.

Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. В этой связи для отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.

В 12-17 лет, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности. Физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила.

Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность центральной нервной системы, концентрация в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки. Общая силовая подготовленность характеризуется разносторонним развитием мускулатуры, повышенной способностью к проявлению силы в различных режимах, многообразных движениях.

Объем программы 144 часа.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий -

Форма обучения очная, групповая. По программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение упражнений. Наиболее распространенными формами работы с учащимися при реализации данной программы являются обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения. В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная), времени (академический час,

астрономический час и т.д.) и месту обучения (аудиторная, внеаудиторная, дистанционная).

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

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

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

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

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

Срок освоения программы 1 год в течение 36 учебных недель.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Каждое занятие состоит из 2 академических часов по 45 минут с 10-минутным перерывом.

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	
1.1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Беседа, опрос
1.2.	Развитие волейбола в России и за рубежом	2	2	-	Беседа, опрос
1.3.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	2	-	Беседа, опрос

2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	-	16	
2.1.	Элементы ходьбы и бега	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.2.	Акробатические упражнения	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.3.	Гимнастические упражнения	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.4.	Легкоатлетические упражнения	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	-	16	
3.1.	Упражнения для развития быстроты	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.2.	Упражнения для развития прыгучести	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.3.	Упражнения с отягощениями	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.4.	Броски набивного мяча	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	2		2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	2		2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.7.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих	2		2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы

	ударов				
3.8.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	2		2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка	36	-	36	
4.1.	Техника нападения	20	-	20	
4.1.1.	Перемещения и стойки	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.1.2.	Передачи мяча	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.1.3.	Подачи	6	-	6	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.1.4.	Нападающие удары	6	-	6	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.2.	Техника защиты	16	-	16	
4.2.1.	Перемещения и стойки	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.2.2.	Прием мяча	6	-	6	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.2.3.	Блокирование	6	-	6	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5.	Тактическая подготовка	28	-	28	
5.1.	Тактика нападения	14	-	14	
5.1.1	Индивидуальные действия	4	-	4	Выполнение упражнений
5.1.2.	Групповые действия	4	-	4	Выполнение упражнений

5.1.3.	Командные действия	6	-	6	Выполнение упражнений
5.2.	Тактика защиты	14	-	14	
5.2.1.	Индивидуальные действия	4	-	4	Выполнение упражнений
5.2.2.	Групповые действия	4	-	4	Выполнение упражнений
5.2.3	Командные действия	6	-	6	Выполнение упражнений
6.	Игровая практика	30	-	30	Командная игра
7.	Контрольные игры и соревнования	12	-	12	Соревнования
	Итого	144	6	138	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

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

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

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

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских волейболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития волейбола и спорта в городе и регионе.

Тема 1.2. Развитие волейбола в России и за рубежом.

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

Тема 1.3. Правила игры, организация и проведение соревнований.

Теория: Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Элементы ходьбы и бега

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

Тема 2.2. Акробатические упражнения

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

Тема 2.3. Гимнастические упражнения

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

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

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

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

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Скакалка

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 2.4. Легкоатлетические упражнения

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

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

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

Оборудование: Комплект мячей набивных

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1 Упражнения на развитие быстроты

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

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекаат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов,

блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Оборудование: Комплект мячей набивных

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Свисток

Секундомер

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Тема 3.2 Упражнения на развитие прыгучести

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

Оборудование: Комплект мячей набивных

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Тема 3.3. Упражнения с отягощениями

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

Оборудование: Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Тема 3.4. Броски набивного мяча

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

Оборудование: Комплект мячей набивных

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

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

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

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

Многokrатные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многokrатные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

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

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

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

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Насос для накачивания мячей

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

Свисток

Стойка для обводки

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

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

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

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

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

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

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 3.8. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Практика: Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, по мячу отбрасывает партнеру. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с касанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного.

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

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

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

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

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 4.1. Техника нападения

Практика:

4.1.1. Перемещения и стойки

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

4.1.2. Передачи мяча

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

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

4.1.3. Подачи

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

4.1.4. Нападающие удары

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

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 4.2. Техника защиты

Практика:

4.2.1. Перемещения и стойки

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

4.2.2. Прием мяча

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

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

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

4.2.3. Блокирование

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

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1. Тактика нападения

Практика:

5.1.1. Индивидуальные действия

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

5.1.2. Групповые действия

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

5.1.3. Командные действия

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

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 5.2. Тактика защиты

Практика:

5.2.1. Индивидуальные действия

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

5.2.2. Групповые действия

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

5.2.3. Командные действия

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

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 6. Игровая практика

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

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 7. Контрольные игры и соревнование

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

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Планируемые результаты

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;

- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;

- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

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

Планируемыми предметными результатами являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Обучающийся будет обладать знаниями и умениями в таких компетенциях как:

- правила игры в волейбол;
- классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- ведение счёта по очкам, партиям и протоколу;
- расстановка и правила перехода игроков по номерам, перехода игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- переход средней линии;
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу, нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- выполнять падения с целью приема мяча.
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять обманные действия “скидки”;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач; - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять одиночное блокирование.

Дистанционный модуль

При проектировании и реализации Программы могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, далее по тексту – ЭО и ДОТ.

Основой для применения ЭО и ДОТ служат разработанные педагогом электронные образовательные и информационные ресурсы, далее по тексту – ЭО и ИР, а так же адаптированные к Программе ЭО и ИР других авторов.

Структурированный доступ к электронным обучающим материалам обеспечивается на официальной странице учреждения на сайте ЭО РТ https://edu.tatar.ru/z_dol/page1032.htm/, а так же в инструментариях информационно-

коммуникационной образовательной платформы «Сферум», далее по тексту – ИКОП «Сферум», «Документы», «Видео», «Статьи».

Посредством инструментария «Видеозанятие», «Чат» ИКОП «Сферум» проводятся мероприятия с целью дополнения традиционного обучения, обратной связи участников образовательной деятельности, а так же видеозанятий с применением ЭО и ДОТ.

ЭО и ДОТ (изучение электронных обучающих материалов, онлайн занятия, обучающие тесты, обратная связь с участниками образовательного процесса и т.п.) так же реализуется посредством образовательных интернет платформ, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации и разрешенных Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Специфика спортивной дисциплины «Волейбол» предполагает постоянные занятия с в специальном помещении - спортивном зале, педагоге, который будет следить за техникой выполнения заданий, инвентарь (в волейболе - волейбольный мяч, сетка) и конечно группа учащихся; они будут играть на игровом поле.

Поэтому применение ЭО и ДОТ эффективно по разделам учебного тематического плана программы по общефизической подготовке, правилам, тактике и стратегии игры.

Применение ЭО и ДОТ наиболее эффективно проводить в следующих формах:

- изучение электронных обучающих материалов (лучшие волейбольные матчи современности, фильмы о прославленных волейболистах, обучающие видеоматериалы по волейболу и т.п.) с целью обобщения освоенных понятий и закрепления знаний, умений;

- видеозанятие с обсуждением и организацией обратной связи по осмыслению изученных материалов;

- организация обучающего теста по итогам предыдущих образовательных мероприятий с применением ЭО и ДОТ.

Педагогом в реализации Программы используются электронные образовательные ресурсы:

Российская электронная школа -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/>

Территория волейбола

<https://www.youtube.com/@territory-2> -

Волейбол: вопросы тренировки: обсуждение темы ведет тренер-преподаватель

Владимир Ксендзов -

<http://voleybol-ksenzov.ru/>

Волейбол для всех -

<http://volley4all.net/history.html>

Журнал «Теория и практика физической культуры» -

<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>

Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры – <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

Различные видеоматериалы, мультимедиа-презентации, игры, викторины, интерактивные упражнения к занятиям, тесты создаются при помощи электронных приложений и различных продуктов русскоязычных сервисов таких как:

LearningApps - <https://learningapps.org>

Wordwall- <https://wordwall.net/ru>

еТреники - <https://etreniki.ru/>

Взнания - <https://vznaniya.ru/>

OnlineTestPad - <https://onlinetestpad.com/>

Банк тестов - <https://banktestov.ru/test/66968>

Организационно-педагогические условия реализации

Материально-техническая база

Для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, а так же наличие спортивного инвентаря:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты – 3 шт.;
- гантели различной тяжести -12 шт.;
- волейбольные мячи - 15 шт.;
- скакалки – 15 шт.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3-4 штук;
- гимнастическая стенка – 15 пролетов.

Дидактические средства:

ТСО: музыкальный

центр видеоманитофон фотоаппарат

Учебно-наглядные пособия:

учебные видеоматериалы

журналы

настольные игры плакаты ситуаций

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным педагогическим образованием по специальности "Физическая культура" или с дипломом профессиональной переподготовки на базе ВПО или СПО, дающим право вести педагогическую деятельность по специальности "Физическая культура".

Методическое обеспечение

№	Название раздела	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Конспекты занятий. Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила	Опрос, беседа

				судейства.	
2	Общезначительная физическая подготовка волейболиста	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего. Картотека упражнений по волейболу	Опрос, беседа
3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, в парах, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, упражнения в парах, тренировки, показ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Инструкции по охране труда.	Наблюдение, учебная игра
4	Техническая и тактическая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология. Схемы и плакаты технических приемов в волейбол	Наблюдение, учебная игра, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, тренировка, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Контрольная игра, соревнование

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по Программе служат методом совершенствования уже освоенных учащимися двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подросток действует в соответствии с условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения.

В процессе освоения учебного материала по волейболу у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствование его психосоматической природы.

Занятия характеризуются введением в учебное содержание таких тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

-словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом; для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;

-наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, 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 учащихся образовались некоторые навыки спортсмена-волейболиста. Реализация содержания программы строится в соответствии с основными дидактическими принципами: последовательности; систематичности; постепенности.

Интерактивные методы на занятиях по программе предполагают активное взаимодействие учащихся между собой и с преподавателем, а также доминирование активности обучающихся в процессе. Это достигается за счет использования современных форм обучения, таких как

- игровые и соревновательные методы, включение элементов игры и соревнований в процесс обучения для повышения мотивации и вовлеченности;

- деловые и ролевые игры; это моделирование реальных спортивных или жизненных ситуаций, позволяющее отрабатывать навыки в безопасной среде;

- мозговой штурм; коллективное решение задач и поиск идей в команде, что развивает командный дух и навыки работы в группе;

- дискуссии; обсуждение спортивных тем, правил, стратегий и этических аспектов спорта, способствующее развитию критического мышления;

- кейс-технологии; разбор конкретных случаев из спортивной практики, анализ ошибок и поиск эффективных решений;

- компьютерные симуляции; использование компьютерных программ и технологий для имитации спортивных процессов и тренировок.

Цель применения интерактивных методов: повышение качества образования, обеспечение более глубокого понимания материала, формирование мотивации - стимулирование интереса к самообразованию и поисковой деятельности в области физической культуры, развитие социальных навыков, формирование умения работать в команде и эффективно коммуницировать, повышение академической успеваемости, вовлеченность учащихся ведет к лучшим результатам.

Педагогические принципы реализации

• *принцип субъектности познающего сознания*, когда педагог и обучающийся определяются активными субъектами образования;

- *принцип дополнителности*, что подразумевает сокращение монолога педагога в пользу смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации*, когда мир знаний "открывается" перед обучающимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия;
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;
- *принцип сознательности и активности обучающихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения подростков к обучению, условий для осознания обучающимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением предыдущих занятий и позволяет закреплять, развивать достигнутое, «поднимать» обучающегося на более высокий уровень развития;
- *принцип доступности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Формы аттестации / контроля

Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, анализ, открытые занятия, мероприятия сопроводительного и соревновательного характера.

Оценочные материалы

Мероприятиями периодического контроля в объединении «Волейбол», далее по тексту – объединении, являются входная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь), аттестация по завершению реализации программы (май).

Для объективности определения достижения планируемых результатов на всех трех мероприятиях применяется одна и та же форма – волейбольный турнир между командами, составленными из учащихся одной группы или всех групп, одни и те же критерии. Оценочные мероприятия проводятся с учетом прохождения тем дополнительной общеобразовательной программы согласно календарному учебному графику.

Входная диагностика состоит из опроса и тренировки с учетом всех или отдельных критериев. Допускается аттестовать, определять уровень освоения планируемых результатов учащихся во время тренировок, занятий, выступлений объединения сопроводительного и конкурсного характера.

Основные принципы содержания критерии оценочных материалов: стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий, овладение теоретическими знаниями и навыками, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровень освоения занимающимися элементов техники волейбола, уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Критерии основаны на заявленных планируемых результатах освоения Программы по б блокам. Это характеристики уровней освоения обучающимися планируемых результатов:

	Содержание уровня выполнения критерия	Уровень	Баллы
--	---------------------------------------	---------	-------

№		освоения	
1	Результаты освоения достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Высокий	15
2	Результаты освоения в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Средний	10
3	Результаты освоения достигнуты не в полной мере, есть замечания, требуется доработка	Низкий	5

За проявленные знания, умения и использование вышеописанных действий по 6 блокам выставляются следующие баллы в ходе мероприятий периодического контроля:

№№	Критерий измерений	Баллы за высокий уровень	Баллы за средний уровень	Баллы за низкий уровень
1	Знает правила игры в волейбол, классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе, ведение счёта по очкам, партиям и протоколу	15	10	5
2	Соблюдает расстановку и правила перехода игроков по номерам, перехода игроков на поле при приёме и подаче соперника, переход средней линии, выполняет перемещения и стойки	15	10	5
3	Выполняет приём и передачу мяча сверху двумя руками, приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча, нижнюю подачу, нижнюю прямую, боковую подачу на точность	15	10	5
4	Выполняет падения с целью приема мяча, приём мяча сверху двумя руками, передачу мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению	15	10	5
5	Выполняет снизу двумя руками подачи в зонах 6,1,5 и первую передачу в зоны 3,2, передачу мяча снизу над собой в круге, передачу сверху двумя руками в прыжке	15	10	5
6	Выполняет обманные действия “скидки”; передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач, нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3, одиночное блокирование.	15	10	5

При проведении аттестации по завершению реализации Программы за деятельность в сопроводительных и конкурсных мероприятиях (участие и призовые места) предусмотрены дополнительные баллы:

Уровень	Муниципальный	Республиканский	Всероссийский и
---------	---------------	-----------------	-----------------

			Международный
Одно участие в выставке, конференции, олимпиаде, концерте и т.п	1 балл	1 балл	1 балл
Одно участие в очно-заочном конкурсе	1 балл	1 балл	1 балл
Призовое место	1 балл	1 балл	1 балл

Баллы – это не оценки. Это математический инструмент для определения высокого, среднего или низкого уровня освоения знаний. Фиксация, демонстрация, печать по требованию мероприятий периодического контроля осуществляется в журнале контроля объединения. Вычисляется суммарное значение. Так определяется уровень освоения программы – низкий (сумма баллов ниже 50), средний (сумма баллов 50 -79), высокий (80 и выше).

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во раз в учебный год
1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
2	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
3	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
4	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
5	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
6	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
7	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3
8	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
9	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3
10	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
11	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5
12	Подача на точность	4
13	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3
14	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001г. (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002г.
3. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2007г.
4. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975г.
5. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1997г.
6. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
7. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1992г.
8. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 1981г.
9. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.-1991г.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978г.
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1999г.
12. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1992г.
13. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998г.
14. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- 1 Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
- 2 Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
- 3 Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
- 4 Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
- 5 Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

- 1.Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
- 2.Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
- 3.Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
4. Видеоматериалы из Интернета.