


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МО «СУДОГОДСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУДОГОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

РАССМОТРЕНО на МС школы Протокол № 1 от «21» 08 2023г. Руководитель МС <u>Ломц</u>	 <p>УТВЕРЖДАЮ Директор школы Н.Г. Куликова Приказ № 07/129 от «21» 08 2023 г.</p>
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Уровень сложности - базовый  
Возраст обучающихся: 13-18 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Зейналова Александра Дмитриевна,  
педагог дополнительного образования

г. Судогда  
2021/2025 учебный год

## Оглавление

	Страницы
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	3
• Пояснительная записка	3
• Цели и задачи	5
• Планируемые результаты	6
• Содержание программы (учебный план + содержание учебного плана)	7
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	14
• Календарный учебный график	14
• Условия реализации программы	14
• Формы аттестации	15
• Оценочные материалы	17
• Методические материалы	20
• Список использованной литературы	21

## Раздел 1. Основные характеристики программы

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (7 - 11 кл.).

Программа «Волейбол» предназначен для учащихся 13-18 лет и рассчитана на 216 часов, 6 часов в неделю, 4 год обучения.

***Направленность – физкультурно-спортивная.***

***Уровень – базовый.***

Программа основывается на нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г.)
6. Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2023года №1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 мая 2022г. №678-р (Собрание законодательства РФ, 2022, №15, ст.2534)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

**Актуальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой

инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация дополнительного образования восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Отличительная особенность программы** в том, что программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение:

1. Общие основы волейбола;
2. Изучение и обучение основам техники волейбола;
3. Изучение и обучение основам тактики игры;
4. Основы физической подготовки в волейболе.

**Сроки реализации программы** – 4 года.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:** 13-18 лет.

#### **Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся**

Общая психологическая подготовка волейболистов осуществляется в период спортивного совершенствования, а не только перед предстоящими соревнованиями. Основные задачи общей психологической подготовки волейболиста, следующие:

- развитие морально-волевых качеств личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера»;

-развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

-развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;

-развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.

В условиях возрастающей тенденции роста конкурентоспособности команд в современном волейболе роль психологической подготовки становится приоритетной для достижения победы над соперником. Наблюдения показывают, что исход соревнований по волейболу определяется в значительной степени психологическими факторами. Чем ответственнее соревнования, тем напряжённее спортивная борьба и тем большее значение приобретает психологическое состояние спортсменов.

**Форма занятий:** очная.

**Режим и продолжительность занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Количество занятий и учебных часов в неделю:** 6 часов в неделю.

**Общий объем реализации программы:** 6 часов в неделю, 216 часов в год, общий объем реализации программы за 4 года – 864 часов.

**Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории:** 15-20 человек из 7-11 классов.

Особенности набора детей: набор на обучение по программе - свободный, по желанию ребенка и с согласия родителей. Состав группы непостоянный.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

### **Цели и задачи**

**Цель программы** – сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

*Развивающие:*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

*Воспитательные:*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты**

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес обучающихся к спорту, в частности, к волейболу.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня I спортивного разряда;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

**Содержание программы**  
**Учебно-тематический план**  
*1-го года обучения*

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	50	10	40
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	17	3	14
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	13	3	10
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	20	4	16
2.	Специальная физическая подготовка	76	16	60
2. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	15	3	12
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15	3	12
2. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	15	3	12
2. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	15	3	12
2. 5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	16	4	12
3.	Техническая подготовка	60	17	43
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	20	5	15
3. 2.	Подачи мяча	15	5	10
3. 3.	Стойки	5	1	4
3. 4.	Нападающие удары	15	5	10
3. 5.	Блоки	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	18	9	9
4. 1.	Тактика подач	8	4	4
4. 2.	Тактика приёмов и передач	10	5	5
5.	Психологическая подготовка	6	3	3
6.	Правила игры	5	2	3
	Итого:	216	58	158

*2-го года обучения*

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Введение	1	1	

1.	Общефизическая подготовка	50	10	40
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	17	3	14
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	13	3	10
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	20	4	16
2.	Специальная физическая подготовка	76	16	60
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	15	3	12
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15	3	12
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	15	3	12
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	15	3	12
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	16	4	12
3.	Техническая подготовка	60	17	43
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	20	5	15
3. 2.	Подачи мяча	15	5	10
3. 3.	Стойки	5	1	4
3. 4.	Нападающие удары	15	5	10
3. 5.	Блоки	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	18	9	9
4. 1.	Тактика подач	8	4	4
4. 2.	Тактика приёмов и передач	10	5	5
5.	Правила игры	6	3	3
6.	Психологическая подготовка	5	2	3
	Итого:	216	58	158

*3-го года обучения*

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	50	10	40
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	17	3	14
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	13	3	10
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	20	4	16
2.	Специальная физическая подготовка	76	16	60
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	15	3	12
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15	3	12
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	15	3	12
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	15	3	12
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	16	4	12
3.	Техническая подготовка	60	17	43
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	20	5	15
3. 2.	Подачи мяча	15	5	10
3. 3.	Стойки	5	1	4
3. 4.	Нападающие удары	15	5	10



3. 5.	Блоки	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	18	9	9
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	8	4	4
4. 2.	Тактика нападающих ударов	5	2	3
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов	5	2	3
5.	Психологическая подготовка	6	3	3
6.	Правила игры	5	2	3
	Итого:	216	58	158

*4-го года обучения*

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общезначительная подготовка	50	10	40
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	17	3	14
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	13	3	10
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	20	4	16
2.	Специальная физическая подготовка	76	16	60
2. 1.	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	38	8	30
2. 2.	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	38	8	30
3.	Техническая подготовка	60	17	43
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	15	5	10
3. 2.	Подачи мяча	15	5	10
3. 3.	Нападающие удары	10	2	8
3. 4.	Блоки	10	2	8
3. 5.	Передвижения	5	1	4
3. 6.	Защитные действия	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	18	9	9
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	8	4	4
4. 2.	Тактика нападающих ударов	5	2	3
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов	5	2	3
5.	Психологическая подготовка	6	3	3
6.	Правила игры	5	2	3
	Итого:	216	58	158

### Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

## Содержание

### *1 год обучения*

*Введение (1 час):* История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

*Общая физическая подготовка (50 часов).*

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

*Специальная физическая подготовка (76 часов).*

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

*Техническая подготовка (60 часов).*

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

*Тактическая подготовка (18 часов).*

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

*Психологическая подготовка (6 часов).*

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

### *2 год обучения*

*Введение (1 час):* Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

*Общая физическая подготовка (50 часов).*

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

*Специальная физическая подготовка (78 часов).*

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

*Техническая подготовка (60 часов).*

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

*Тактическая подготовка (18 часов).*

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

*Психологическая подготовка (6 часов).*

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

### *3 год обучения*

*Введение (1 час):* Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

*Общая физическая подготовка (50 часов).*

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

*Специальная физическая подготовка (78 часов).*

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

*Техническая подготовка (60 часов).*

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии

нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

*Тактическая подготовка (18 часов).*

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при

*Психологическая подготовка (6 часов).*

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

#### *4 год обучения*

*Введение (1 час):* Физическая культура – средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

*Общая физическая подготовка (50 часов).*

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

*Специальная физическая подготовка (78 часов).*

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

*Техническая подготовка (60 часов).*

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

*Тактическая подготовка (18 часов).*

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

*Психологическая подготовка (6 часов).*

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график**

Работа по программе осуществляется с 1 сентября по 31 мая.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый (2021-2022 учебный год)	36	108	216	3 раза в неделю, по два академических часа
2	Второй (2022-2023 учебный год)	36	108	216	3 раза в неделю, по два академических часа
3	Третий (2023-2024 учебный год)	36	108	216	3 раза в неделю, по два академических часа
4	Четвертый (2024-2025 учебный год)	36	108	216	3 раза в неделю, по два академических часа

### **Условия реализации программы:**

*Материально-техническое и информационное обеспечение:*

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 24x12 м;
2. Волейбольная площадка 18x9 м;
3. Три волейбольных сетки (3 с металлическими тросами, 2 из них с антеннами);
4. Волейбольные мячи 30 штук;
5. Набивные мячи 15 штук;

6. Сетка для переноса мячей 4 штуки;
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.;
8. 18 комплектов волейбольной формы (9 мужских и 9 женских);
9. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом;
10. Хорошо оборудованный школьный стадион.

*Кроме этого, имеется дидактико-методическое оснащение:*

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

### **Формы аттестации**

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является:

#### *1 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

#### *2 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

#### *3 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.

#### *4 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание в четвёртого года обучения;
- тестирование ОФП и СФП;

- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии;
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия («крест»; «волна», «эшелон»);
- результаты соревнований областного уровня.

### **Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе**

#### Стойки и перемещения

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

#### Передачи

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

#### Подачи

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

#### Нападающий удар

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

#### Блокирование

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания



## Оценочные материалы

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся  
по правилам соревнований

### Площадка и её разметка

- Какую форму имеет волейбольная площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

### Сетка

- Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
- На какой высоте укрепляется сетка?
- Какова высота стоек?
- Когда должна проверяться высота сетки?
- Чем проверяется высота сетки?

### Мяч

- Каким должен быть мяч для игры?
- Кто решает вопрос о пригодности мяча?

### Правила и обязанности игроков

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
- В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?  
Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
- В каких случаях применяется удаление игрока?
- Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

### Костюм игроков

- Каким должен быть костюм игрока?
- Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
- Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
- Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

#### Состав команды и расстановка игроков

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

#### Счёт и результат игры

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как подвести итоги встречи, если команда не явилась на соревнование?

#### Продолжительность игры и выбор сторон

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

#### Подача и смена мест

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

#### Приём и передача мяча

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

#### Игра двоих

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

#### Перенос рук над сеткой и блокирование

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

#### Игра от сетки

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

#### Переход средней линии

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

#### Выход мяча из игры

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

#### Замены игроков

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

#### Перерывы

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

#### **Методические материалы:**

- вербальные (беседы, анализ проделанной работы (итоги соревнований, результаты контрольно-переводных нормативов);

- наглядные (демонстрация иллюстративного материала, просмотр наглядных видео пособий по нападающим ударам, подачам, приемам, блокам и др., просмотр технических тактик игры «Волейбол»);

- практические (наблюдения, тренировочный процесс, анализ проделанной работы).

## Список используемой литературы

- 1) Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
- 2) Железняк Ю.Д., Кунянский В.А, Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
- 3) Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт.-сост. А.Н. Каинов. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013. – 167 с.
- 4) Физическая культура : учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич; под. общ. ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 237с.
- 5) Физическая культура : учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич; под. общ. ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 206с.
- 6) Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013. – 171 с.
- 7) Физкультура 10-11 классы: информационно-методическое пособие, DVD, 2013.
- 8) Физкультура 5-9 классы: информационно-методическое пособие, DVD, 2013.

## Список интернет ресурсов для проведения занятий по образовательной программе

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <http://school-collection.edu.ru>
2. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта: <http://sportlaws.infosport.ru>
3. Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» <http://www.openclass.ru>
5. Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>
6. Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
7. Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)
  - <http://www.o-volley.ru>,
  - <http://www.samvolley.ru>,
  - <http://www.VolleyMos.ru>,
  - <http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol>