

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа г. Калининска Саратовской  
области»**

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «СШ г. Калининска  
Саратовской области»  
протокол № 3 от 13.08.2025 год

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО «СШ  
г. Калининска Саратовской области»  
Кулешов Н.В.  
приказ № 14 от 14 августа 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Срок освоения программы – 2 года  
Разработчик программы: Мануйленко А.В  
Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ г.  
Калининска Саратовской области»

Г. Калининск  
2025 год

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)
- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Устава МБУ ДО «СШ г. Калининска Саратовской области».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – базовый (основной).

**Актуальность программы.** Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Обоснование новизны** 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 молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат дополнительной общеразвивающей программы:** данная программа предназначена для учащихся в возрасте 7-18 лет.

**Объем и срок освоения программы:**

1 год - 144 часа

2 год – 216 часов

**Формы обучения:** Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации

Организуя образовательный процесс, тренеры-преподаватели используют следующие **методы обучения**:

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с верbalным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Практические и теоретическое.

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий группы согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы спортивной школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка.

**Состав группы:** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 8 до 18 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

#### **Режим занятий:**

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 45 минут, между занятиями 15-минутные перерывы.

Занятия проводятся первый год 2 раза в неделю по 2 часа, второй год 3 раза в неделю по 2 часа: первая часть занятия длится 45 минут, за которой следует перерыв (15 минут), вторая часть занятия также составляет 45 минут, организационный момент – 15 минут.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

**Задачи реализации программы:**

**Образовательные:**

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

**Развивающие:**

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

**Воспитательные:**

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

## 1.3. Содержание программы

### Календарный учебный график

#### 1 год обучения

| Месяц                           | Число | Время проведения занятия | Форма занятия                | Количество часов | Тема занятия  | занятия<br>Место проведения | Форма контроля                  |
|---------------------------------|-------|--------------------------|------------------------------|------------------|---|-----------------------------|---------------------------------|
| <i>Теоретическая часть</i>      |       |                          |                              |                  |   |                             |                                 |
| сентябрь                        |       |                          | беседа                       | 1                | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена | Спортивный зал              | Собеседование , опрос           |
| октябрь                         |       |                          | беседа                       | 1                | Техника безопасности на занятиях волейболом               | Спортивный зал              | Собеседование , опрос           |
| ИТОГО часов теоретической части |       |                          | 2                            |                  |   |                             |                                 |
| <i>Практическая часть</i>       |       |                          |                              |                  |   |                             |                                 |
| Сентябрь-май                    |       |                          | Учебно-тренировочное занятие | 52               | Общая и специальная физическая подготовка                 | Спортивный зал              | наблюдение, анализ деятельности |

|                                |  |  |                              |     |                        |                |                                    |
|--------------------------------|--|--|------------------------------|-----|------------------------|----------------|------------------------------------|
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 40  | Техническая подготовка | Спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности    |
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 40  | Тактическая подготовка | Спортивный зал | наблюдение, анализ деятельности    |
| Сентябрь-май                   |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 10  | Соревнования           | Спортивный зал | Товарищеские встречи, соревнования |
| ИТОГО часов практической части |  |  |                              | 142 |                        |                |                                    |
| Общее количество часов         |  |  |                              | 144 |                        |                |                                    |

## 2 год обучения

| Месяц                             | Число | Время проведения занятия | Форма занятия                | Количество часов | Тема занятия   | занятия<br>Место проведения | Форма контроля   |
|-----------------------------------|-------|--------------------------|------------------------------|------------------|--|-----------------------------|--|
| <i><b>Теоретическая часть</b></i> |       |                          |                              |                  |  |                             |  |
| сентябрь                          |       |                          | беседа                       | 1                | Развитие волейбола в России и за рубежом                                 | Спортивный зал              | Собеседование , опрос  |
| октябрь                           |       |                          | беседа                       | 1                | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена                | Спортивный зал              | Собеседование , опрос  |
| ноябрь                            |       |                          | беседа                       | 1                | Правила соревнований по волейболу. Организация и проведение соревнований | Спортивный зал              | Собеседование, опрос   |
| ИТОГО часов теоретической части   |       |                          |                              | 3                |  |                             |  |
| <i><b>Практическая часть</b></i>  |       |                          |                              |                  |  |                             |  |
| Сентябрь-май                      |       |                          | Учебно-тренировочное занятие | 75               | Общая и специальная физическая подготовка                                | Спортивный зал              | наблюдение, анализ деятельности                                |
| Сентябрь-май                      |       |                          | Учебно-тренировочное занятие | 60               | Техническая подготовка   | Спортивный зал              | наблюдение, анализ деятельности                                |
| Сентябрь-май                      |       |                          | Учебно-тренировочное занятие | 60               | Тактическая подготовка   | Спортивный зал              | наблюдение, анализ деятельности                                |
| Сентябрь-май                      |       |                          | Учебно-тренировочное занятие | 16               | Соревнования   | Спортивный зал              | Товарищеские встречи, соревнования                             |
| Сентябрь-май                      |       |                          | Учебно-тренировочное занятие | 2                | Контрольные испытания  | Спортивный зал              | Наблюдение, сдача контрольных нормативов , анализ деятельности |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| ИТОГО часов практической части | 213 |
| Общее количество часов         | 216 |

**Учебно-тематический план обучения 1 год**

| № п/п | Название раздела, темы  | Количество часов |          |           | Формы контроля   |
|-------|---|------------------|----------|-----------|--|
|       |   | Всего            | Теория   | Практика  |  |
| 1     | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>52</b>        | <b>2</b> | <b>52</b> | Контрольное упражнение   |
| 1.1   | Основы методики обучения в волейболе  | 2                |          |           |  |
| 1.2   | Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)<br><br>Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)<br><br>Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 10               |          | 10        | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.3   | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх  | 10               |          | 10        | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.4   | ОФП.<br>Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.   | 10               |          | 10        |  |
| 1.5   | Нападающий удар через сетку   | 10               |          | 10        |  |
| 2.    | <b>Техника нападения</b>  | <b>40</b>        |          | <b>40</b> | Контрольное упражнение   |
| 2.1   | Командные тактические действия в нападении, защите.<br><br>Двухсторонняя учебная игра.<br><br>Игры и эстафеты на  | 10               |          | 10        | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |

|           |   |            |          |            |  |
|-----------|---|------------|----------|------------|--|
|           | закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий  |            |          |            |  |
| 2.2       | Игры развивающие физические способности.<br>Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости  | 20         |          | 20         | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 2.3       | Блокирование нападающих ударов  | 10         |          | 10         |  |
| <b>3.</b> | <b>Игра по правилам с заданием</b>  | <b>40</b>  |          | <b>40</b>  | Контрольное упражнение   |
| 3.1       | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.<br>Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача.  | 20         |          | 20         | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 3.2       | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.<br>Передача мяча двумя руками сверху у стены.<br>Прием и передача мяча снизу двумя руками<br><br>Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | 20         |          | 20         | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 3.3       | <b>Основы техники и тактики игры</b>  | 10         |          | 10         |  |
|           | <b>Итого</b>  | <b>142</b> | <b>2</b> | <b>144</b> |  |

### Учебно-тематический план обучения 2 –й год

| № п/п | Название раздела, | Количество часов | Формы |
|-------|-------------------|------------------|-------|
|-------|-------------------|------------------|-------|

|   | темы   | Всего | Теория | Практика | контроля   |
|---|--|-------|--------|----------|--|
| 1 | Общая физическая подготовка  | 65    | 1      | 64       |  |
| 2 | Обучение технике перемещения и передачи мяча   | 18    |        | 18       | Контрольное упражнение   |
| 3 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх   | 20    | 1      | 19       | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 4 | Передача мяча снизу двумя руками над собой.<br>Передача мяча снизу двумя руками в парах.<br><br>Верхняя прямая подача.<br>Нижняя боковая подача.<br><br>Верхняя передача мяча.   | 20    |        | 20       | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 5 | Система игры в защите.   | 20    | 1      | 19       |  |
| 6 | Игра по правилам с заданием  | 35    |        | 35       | Контрольное упражнение   |
| 7 | Верхняя прямая подача.<br>Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.<br>Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.<br>Прием мяча с подачи в зону 3.  | 20    |        | 20       | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 8 | Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.<br>Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.<br><br>Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.<br>Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 15    | -      | 15       | тестирование на знание правил соревнований и терминологии      |
| 9 | Соревнования   | 10    |        | 10       |  |

|  |              |            |          |            |  |
|--|--------------|------------|----------|------------|--|
|  | <b>Итого</b> | <b>213</b> | <b>3</b> | <b>216</b> |  |
|--|--------------|------------|----------|------------|--|

## **Содержание программы обучения.**

**1 год**

### **1. Обучение технике перемещения и передачи мяча .**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

### **1. Техника нападения**

**Практика:** Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

### **1. Игра по правилам с заданием**

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка (СФП)  
(Подвижные игры.Эстафеты).

## **2 год**

### **1. Обучение технике перемещения и передачи мяча .**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Контрольно-оценочные и переводные испытания

### **1. Игра по правилам с заданием**

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Контрольно-оценочные и переводные испытания

### **1.4. Планируемые результаты.**

#### **Планируемые результаты и способы проверки их результативности**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

В конце обучения учащиеся будут **знать**:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психо-функциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

**научатся:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

**Предметные результаты:**

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.** Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);

5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

## **2.2.Форма контроля**

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

## **2.3. Оценочный материал**

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

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

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## **2.4 Методический материал**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении

принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

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

Спортивные методы включаются:

метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

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

Методы организации и проведения образовательного процесса:

**Словесные методы:**

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

Подсчёт

**Наглядные методы:**

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

Жестикуляции

**Практические методы:**

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

**Основные средства обучения:**

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

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

**III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для педагога**

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Куянянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармур В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.