

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«ДЕТСКИЙ МОРСКОЙ ЦЕНТР ИМЕНИ АДМИРАЛА ФЁДОРА ФЁДОРОВИЧА УШАКОВА»

Принята на заседании  
педагогического совета МБОУ ДО ДМЦ  
от «15» февраля 2024 г.  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДМЦ  
Д.Е. Торшина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

<u>Направленность</u>	<u>Физкультурно-спортивная</u>
<u>Уровень</u>	<u>Базовый</u>
<u>Возраст обучающихся</u>	<u>12-17 лет</u>
<u>Срок реализации (общее количество часов)</u>	<u>1 год: 144 часа</u>
<u>Состав группы:</u>	<u>до 15 человек</u>
<u>Форма обучения:</u>	<u>очная</u>
<u>Вид программы:</u>	<u>модифицированная</u>
<u>Программа реализуется на бюджетной основе</u>	
<u>ID-номер Программы в Навигаторе:</u>	<u>44955</u>

Автор-составитель:  
Сухорукова Оксана Дмитриевна,  
педагог дополнительного образования

КРАСНОДАР  
2024

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».**

### **Пояснительная записка**

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. N 273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. N 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
5. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи 2.4.364820» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)
6. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» **физкультурно-спортивная**.

Действенным средством физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых зрелищных и захватывающих спортивных игр, направленных как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

**Программа актуальна**, так как физическое здоровье является неотъемлемой частью развития и становления личности. Во главу угла программы ставится дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физкультурных упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных способностей и физической подготовленности учащихся.

**Новизна** представленной программы определяется её прикладной направленностью и индивидуализацией процесса обучения по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа предполагает систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых игровых навыков, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом

воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Волейбол – командный вид спорта. Это игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения победы. Это один из наиболее доступных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное содержание. Играть в волейбол, это значит владеть техникой быстрого перемещения, обладать прыгучестью; умением мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью, и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу всех систем организма, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферийного зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умений пользоваться приобретенными навыками. В игре проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол, представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Этап подготовки «Школа мяча-волейбол» - это «фундамент» физкультурно-спортивной деятельности юного волейболиста. Работа в данной программе направлена на разностороннюю физическую подготовку игрока и овладение основами техники волейбола. Все эти факторы делают программу **педагогически целесообразной.**

Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

**Отличительной особенностью** образовательной программы «Школа мяча - волейбол» является использование и реализация таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и оригинальных методик по изучению волейбола, и обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности, как специальной, так и общей - с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года и в конце года- в форме зачета, по физической подготовке.

### **Цель занятий**

- формирование основ физической культуры занимающихся и изучение элементов техники и тактики игры - волейбол.

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия волейболом.
- систематизация профильных теоретических знаний и практических умений и навыков.

### **Задачи программы:**

#### *Предметные:*

- освоить эффективные приемы техники игры и тактические действия.
- освоить правила игры в волейбол;
- освоить технику игры в волейбол;
- освоить тактику игры в волейбол;
- ознакомить с влиянием занятий физическими упражнениями на организм человека;

#### *Метапредметные:*

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- совершенствовать технико-тактическую подготовку;
- развивать мотивацию учащихся к познанию и творчеству.
- содействовать укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию;
- способствовать воспитанию привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

#### *Личностные:*

- способствовать воспитанию чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов

**Адресат программы** - учащиеся 12 – 17 лет. Зачисление детей для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Содержание программы не предполагает чрезмерных физических и психических нагрузок, не требует специального учета возрастных особенностей и может быть реализована для учащихся 9 – 17 лет. Формируются группы разнополюе в количестве до 15 человек. В группы принимаются дети независимо от наличия способностей в данной области.

**Условия приема детей.** Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Программа имеет базовый уровень, формирующий у учащихся интерес, устойчивую мотивацию к выбранному виду деятельности. Предлагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала.

**Срок реализации программы** 1 учебный год, объем -144 часа (4 часа в неделю).

**Форма обучения** – очная. Предусмотрена возможность очно-дистанционной формы обучения. В помощь обучающимся и их родителям предлагаются дистанционные технологии посредством сервисов Zoom,

платформы для онлайн-обучения CORE, электронной почты, социальной сети ВКонтакте, мессенджеров Viber, WhatsApp, что позволяет максимально адаптировать образование к актуальным запросам детей и родителей, а также обеспечить доступность, свободу, гибкость и индивидуальность обучения.

**Особенности организации образовательного процесса** – групповые занятия для детей в возрасте от 12 до 17 лет с ярко выраженным индивидуальным подходом.

**Режим занятий:** Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю. Продолжительность занятий 4 часа в неделю длительностью 40 минут (2 раза в неделю по 2 часа – 2 часа по 40 минут с перерывом в 10 минут) - определяется локальным нормативным актом образовательного учреждения.

### Учебный план программы «Школа мяча – волейбол»

№	Название модуля, темы	всего	теория	практика	Формы аттестации
<b>1</b>	<b>Модуль 1 Общие основы игры в волейбол</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	
1	Вводное занятие	2	2	0	
2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола. Крупнейшие соревнования в России.	2	2	0	Защита рефератов, презентаций
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Систематические занятия, как условие укрепления организма.	2	2	0	Викторина
4	Гигиена волейболиста	2	2	0	
5	Общая физическая подготовка	30	0	30	
6	Специальная физическая подготовка	30	0	30	<b>Промежуточная аттестация.</b> Участие в соревнованиях. Выполнение нормативов. В случае необходимости может быть применен дистанционный зачет или тестирование
<b>2</b>	<b>Модуль 2 Обучение основам техники и тактики игры.</b>	<b>76</b>	<b>0</b>	<b>76</b>	

7	Техническая подготовка	30	0	30	
8	Тактическая подготовка	30	0	30	
9	Учебные и тренировочные игры	12	0	12	
10	Выполнение контрольных нормативов	4	0	4	<b>Итоговая аттестация.</b> Выполнение нормативов. Зачетная игра. В случае необходимости может быть применен дистанционный зачет или тестирование.
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

### Содержание программы «Волейбол»

**Модуль-1. Общие основы игры в волейбол. 68 часов (8 –теории, 60 – практика)**

**Тема 1. Вводное занятие.- 2 часа. (2 часа теории).**

Введение. Беседа о целях и задачах программы. Беседа о соблюдении техники безопасности. Беседа о законе Краснодарского края № 1529 «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних». Тренировочная эвакуация.

**Тема № 2. Физическая культура и спорт в России. -2 часа (2 часа –теория)**

Развитие физической культуры и спорта в России. История возникновения и развития волейбола.

Крупнейшие соревнования по волейболу в России.

*Дидактические материалы:*

1.Презентация «Волейбол». – Режим доступа:

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-razdelu-voleybol-1929854.html>

2.Презентация «Что такое волейбол?». – Режим доступа:

<http://900igr.net/prezentacija/fizkultura/chto-takoe-volejbol-250513/8.-peremeschenija-v-volejbole-pri-peremene-podachi-mjacha-podachu-vypolnjaet-9.html>

**Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. 2 часа. (2 часа-теории)**

Краткие сведения о строении и функциях организма. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Правила закаливания.

**Тема № 4. Гигиена волейболиста -2 часа (2 часа –теория).**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи.

**Тема № 5. Общая физическая подготовка (ОФП)-- 30 часов. (30 часов – практика)**

-Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

-Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

-Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

-Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза.

-Упражнения с предметами: со скакалкой и мячами. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

-Подвижные игры, эстафеты.

**Тема № 6 Специальная физическая подготовка (СФП). -30 часов (30 часов – практика).**

-Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования.

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.

**Дидактические материалы:**

1. Презентация «Волейбол. Изучение и совершенствование техники волейбола». – Режим доступа:

<http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Volejbol/013-Tekhnika-vypolnenija-peredachi-mjacha-cherez-setku-v-pryzhke.html>

2. Видеоролик «Основные элементы классического волейбола». – Режим доступа:

[https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4_o)

**Модуль № 2. Обучение основам техники и тактики игры. 76 часов (76 часов – практики)**

**Тема № 7. Техническая подготовка. - 30 часов (30 часов практики)**

Чередование способов перемещений: остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1,6,5, с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2,4,3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4. Нападающий удар по

линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Прием мяча с подачи и нападающего удара.

### **Тема № 8. Тактическая подготовка. – 30 часов (30 часов - практика)**

Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействия игроков передней линии со второй передачи в зоне 3.)

Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры. Учебные игры с заданием (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью) Эстафеты с элементами волейбола.

#### Дидактические материалы:

1. Презентация «Волейбол. Изучение и совершенствование техники волейбола». – Режим доступа:

<http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Volejbol/013-Tekhnika-vypolnenija-peredachi-mjacha-cherez-setku-v-pryzhke.html>

2. Видеоролик «Основные элементы классического волейбола». – Режим доступа:

[https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4_o)

3. Видеоролик «Обучение волейболу детей. Эстафета с мячами с использованием стены». – Режим доступа:

<https://www.youtube.com/watch?v=fEI42O15X54>

4. Статьи «Тактическая подготовка». – Режим доступа:

<http://voleybol-ksenzov.ru/taktika-podach-v-voleybole/>

5. Видеоролик «Вот как надо играть в волейбол. Турнир среди девочек». – Режим доступа:

<https://youtu.be/w33XINITCYw>

6. Видеоролик «Открытое первенство по волейболу среди девушек 2007 г. р. и младше, игра 1». – Режим доступа:

<https://youtu.be/0DhjzOK0gKg>

7. Видеоролик «Правила. Волейбол.». – Режим доступа:

<https://youtu.be/R1sMqB3qEIg>

### **Тема № 9. Учебные и тренировочные игры - 12 часов (12 часов - практика)**

Учебные игры. Соревнования по волейболу.

#### Дидактические материалы:

Видеоролик «Вот как надо играть в волейбол. Турнир среди девочек». – Режим доступа:

<https://youtu.be/w33XINITCYw>

### **Тема № 10. Выполнение контрольных нормативов. 4 часа (4 часа практика).**

Сдача контрольных нормативов.

**Воспитательный блок** программы дополнительного образования реализуется

- через работу с учащимися на занятиях или на вне учебных мероприятиях, которые можно реализовать через диспуты, лекции, тренинги, мастер-классы,

беседы, экскурсии, различные игры, посещение музеев, театров, участие в конкурсах различной направленности;

- через привлечение учащихся в общие мероприятия учреждения, приуроченные к праздникам и памятным датам, например, флешмобы, фестивали, акции, ярмарки, выставки и т.п.

- через работу с родителями учащихся как индивидуальную, так и групповую (собрания, тренинги, мастер-классы, акции, всеобуч).

Направлениями воспитательной работы могут выступать:

- 1) Гражданско-патриотическое.
- 2) Нравственное и духовное воспитание.
- 3) Воспитание положительного отношения к труду и творчеству.
- 4) Интеллектуальное воспитание.
- 5) Здоровьесберегающее воспитание.
- 6) Социокультурное и медиакультурное воспитание.
- 7) Правовое воспитание и культура безопасности.
- 8) Воспитание семейных ценностей.
- 9) Формирование коммуникативной культуры.
- 10) Экологическое воспитание.

Темы мероприятий по воспитательной работе с учащимися:

«Час общения» (в течение года): «Беседа о правилах дорожного движения «Знатоки ПДД»; «Вредные привычки и их предупреждение»; ко Дню инвалида «Мир спасет доброта»;

«Праздник Осени».

«День рождения города Краснодара».

«Все вместе мы – Россия» ко Дню народного единства.

«Герои Отечества – наши земляки», посвященный Дню Героев Отечества.

«Они защищали родину» или «А, ну-ка, мальчишки!».

«Азбука безопасности».

Уроки памяти «Непокорённый Ленинград!» ко Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады; «Сталинград и мужество – неразделимы!» ко Дню разгрома немецко-фашистских войск в Сталинградской битве; «Краснодар-1942-43» кол Дню освобождения города

Краснодара от немецко-фашистских захватчиков; «День Победы - праздник со слезами на глазах».

«Наша Вселенная» Ко Дню Космонавтики.

Итоговое творческое занятие в учебном году.

Темы мероприятий по воспитательной работе с родителями:

Индивидуальные беседы с родителями.

Родительское собрание.

Организация и проведение совместных праздников и досуга.

### **Планируемые результаты и способы определения их результативности.**

#### Предметные:

- знание основ строения и функций организма;
- знание факторов влияния занятий физическими упражнениями на организм человека;
- знание основных событий развития волейбола в России;
- знание элементарных правил закаливания;
- знание приемов оказания первой медицинской помощи.
- умение выполнять программные требования по видам подготовки;
- овладение основами техники и тактики волейбола;
- правильное применение технических и тактических приемов в игры.

#### Метапредметные:

- повышение физической подготовки и укрепление здоровья учащихся;
- формирование волейбольных технико-тактических навыков;
- укрепление мотивации учащихся к здоровому образу жизни.

#### Личностные:

- повышение волевых качеств, формирование командного духа коллектива учащихся;
- становление социально активной личности ребенка.

#### **Способы определения результатов.**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся вводный, текущий и итоговый контроль.

#### **Виды и формы контроля:**

1. Открытые занятия;
2. Итоговые занятия;
3. Участия в играх и соревнованиях;
4. Контрольные нормативы.

#### **Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на

общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими специалистами в области физической культуры. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр различного уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть. Быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий, а также подтягивание в висе. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как они применяются учащимися в игре.

## Методы

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

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения единым по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубоко изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении техники и тактики игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. Это определяет **новизну представленной программы.**

Наиболее успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а

именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

**Виды подготовки.** В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно, как общую физическую подготовку, так и специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных волейболистов. 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 технических умений.

В процессе обучения техническим приемам используются сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в 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, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

### Календарный учебный график

		1 год обучения: с 01 сентября 2024 г. по 31 мая 2025г.																																							
Год обучения		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Количество учебных недель	Количество учебных часов		
Неделя обучения		1-ая	2-ая	3-ая	4-ая	5-ая	6-ая	7-ая	8-ая	9-ая	10-ая	11-ая	12-ая	13-ая	14-ая	15-ая	16-ая	17-ая	18-ая	19-ая	20-ая	21-ая	22-ая	23-ая	24-ая	25-ая	26-ая	27-ая	28-ая	29-ая	30-ая	31-ая	32-ая	33-ая	34-ая	35-ая	36-ая	37-ая			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37			
Базовый уровень программы 144 часа	1 группа	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	36	144	
	2 группа	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	36	144
Промежуточная аттестация (П)																																								17	66
Итоговая аттестация (И)																																								20	78
Каникулярный период (К)																																									
Занятия, не предусмотренные расписанием (З)																																							3		

## Условия реализации программы

Формы работы, применяемые в тренировочном процессе, подразделяются на теоретический курс и практические задания. Тренировки проходят в условиях неформального взаимодействия детей и тренера, которые объединены общими интересами, добровольной совместной деятельностью. При необходимости занятия по программе могут быть перестроены в индивидуальный учебный план. Материал подобран с учетом возрастных особенностей детей.

Характер работы по программе объединен общим поиском эффективных технологий, которые позволяют воздействовать, как на развитие физических качеств учащихся, так и на улучшение среды их жизнедеятельности. Применяемые методы обучения (словесные, наглядные и практические) используются для получения наилучшего результата.

### **Важнейшее требование к занятиям:**

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у учащихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Нами предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

### **Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:**

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Приказание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

В объединении занимаются дети разного возраста, с разным типом темперамента, разным уровнем физического развития. Это создает определенные сложности в организации тренировочного процесса. Следовательно, надо уметь держать всех детей в поле зрения и вовремя оказать необходимую помощь. Надо помнить, что все новое опирается на имеющийся опыт ребенка. Надо учитывать его интересы, склонности,

индивидуальные особенности. Особое внимание уделять детям из неполных семей. Чаще использовать поощрения в ходе занятий.

### **Кадровое обеспечение**

Важные профессиональные качества личности педагога:

– способность к творчеству, умение находить и в доступной форме передавать детям информацию;

– уважение, симпатия к учащимся.

При хорошо созданных условиях педагогом на занятиях дети проявляют способность к глубокой сосредоточенности, прекрасно справляются с любым заданием, что создает основу успешной реализации программы.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

1. Принцип субъективности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

2. Принцип дополненности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

3. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

4. 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.

5. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению,

6. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

7. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

10. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к

неизвестному.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал или оборудованная спортивная площадка.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи, сетка, стойки для сетки.
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки;
- гимнастические скамейки;
- спортивные коврики;
- секундомер; -рулетка;

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Образовательный результат определяется как итог совместного взаимодействия педагога и ребенка в процессе образовательной деятельности. Аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку. Цель – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся и их соответствие прогнозируемым результатам образовательных программ.

*Текущая аттестация* проводится по усмотрению педагога с целью определения степени усвоения учащимся изучаемого материала по окончании темы, раздела.

*Промежуточная аттестация* проводится по итогам 1 полугодия с целью определения результатов обучения.

*Итоговая аттестация* проводится с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей на конец срока реализации программы.

**Формы** проведения педагог определяет самостоятельно. Это могут быть:

- диагностические задания;
- устный опрос;
- тестирование;
- учебные и тренировочные игры;
- педагогическое наблюдение;
- выполнение контрольных упражнений;
- соревнования по волейболу.

Результат аттестации фиксируется в 4-х уровнях:

- - минимальный
- - базовый
- - повышенный
- - творческий.

Характеристика уровней:

*Минимальный* - обучающийся программу усвоил не полностью, т.е. не приобрел предусмотренную учебным планом всю сумму знаний, умений и навыков; не выполнил всех задач, поставленных перед ним педагогом.

*Базовый* - обучающийся стабильно занимается, выполняет учебную программу, свободно ориентируется в изученном материале.

*Повышенный* - обучающийся проявляет устойчивый интерес к изучаемому предмету; не только выполняет программу, но и стремится к дополнительным занятиям, принимает участие в соревнованиях.

*Творческий* - обучающийся выполняет программу, дополнительно самостоятельно занимается, проявляет ярко выраженные способности к изучаемой дисциплине, стабильно участвует в соревнованиях, занимает призовые места.

Критерии образовательной деятельности по образовательной области разрабатываются педагогом самостоятельно. Итоги заносятся в ведомость, подготавливается аналитическая справка.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учеб. пособие для тренеров. — М., 2000
2. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н., Волейбол в школе: Пособие для учителя.— М.: Просвещение, 1989.
3. Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П., Волейбол. — М., «Физкультура, образование и наука». 2000
4. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Практическое руководство для начинающих. Волейбол: шаги к успеху.
5. Волейбольная книга случаев: Информация собрана и подготовлена Комиссией ФИВБ по правилам игры ФИВБ, 2001.

### Литература для учащихся

1. Основы волейбола./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979.

### Интернет- ресурс:

#### *Методическая библиотека*

1. Методические пособия, учебники и др. специализированная литература по волейболу. – Режим доступа:

[HTTP://WWW.SHKOLA-SAVINA.RU/TRENERAM/METODICHESKAYA-LITERATURA.HTML](http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html)

2. Бесплатная электронная библиотека - Книги, издания, публикации.

– Режим доступа: <http://nauka.x-pdf.ru/>

#### *Презентации, тексты, видеоролики*

1. Презентация «Волейбол». – Режим доступа:

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-razdelu-voleybol-1929854.html>

2. Презентация «Что такое волейбол?». – Режим доступа:

<http://900igr.net/prezentacija/fizkultura/chto-takoe-volejbol-250513/8.-peremeschenija-v-volejbole-pri-peremene-podachi-mjacha-podachu-vypolnjaet-9.html>

3. Презентация «Волейбол. Изучение и совершенствование техники волейбола». – Режим доступа:

<http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Volejbol/013-Tekhnika-vypolnenija-peredachi-mjacha-cherez-setku-v-pryzhke.html>

4. Видеоролик «Основные элементы классического волейбола». – Режим доступа:

[https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4_o)

5. Видеоролик «Обучение волейболу детей. Эстафета с мячами с использованием стены». – Режим доступа:

<https://www.youtube.com/watch?v=fEI42O15X54>

6. Статьи «Тактическая подготовка». – Режим доступа:

<http://voleybol-ksenzov.ru/taktika-podach-v-voleybole/>

7. Видеоролик «Вот как надо играть в волейбол. Турнир среди девочек». – Режим доступа:

<https://youtu.be/w33XINITCYw>

8.Видеоролик «Открытое первенство по волейболу среди девушек 2007 г. р. и младше, игра1». – Режим доступа:

<https://youtu.be/0DhjzOK0gKg> Mle

9.Видеоролик «Правила.Волейбол.». – Режим доступа:

<https://youtu.be/R1sMqB3qEIg>.beR1s

**Контрольные нормативы для учащихся разного возраста объединения.**

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий учащимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности учащихся. Успешное овладение учебным материалом программы возможно при осуществлении педагогического контроля за качеством прохождения и усвоением теоретического материала на разных этапах обучения.

Развитие физических качеств, проверяется у учащихся 2 раза в год по следующим нормативам:

№	Контрольные упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
1.	Бег 30 м (с)	5, 1	4, 9	4, 6	4, 4	4,3
2.	Бег 300 м (с)	59	-	-	-	-
3.	Бег 400 м (мин. с)	-	1,15	1,12	1,08	1,05
4.	6 минутный бег (м)	1300	1400	1500	1550	1800
5.	Прыжок в длину с места (см)	160	175	190	205	215
6.	Бег с ведением мяча (с)	6,3	6,3	5,8	5,6	5,4
7.	Удар по мячу рукой на дальность (м)	45	50	55	60	70
8.	Жонглирование мячом (количество ударов)	12	14	17	20	24
9.	Удар по мячу на точность попадания	5	6	7	7	8

Для отслеживания результативности и выполнения программного материала используются контрольные нормативы и различные формы и виды контроля за знанием теоретического материала.

Виды контроля	Содержание	Формы контроля	Методы и способы контроля	Сроки контроля
Вводный	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу	Викторина	Беседа, игра	Сентябрь
Текущий	Развитие волейбола в городе, на Кубани, в России, в мире.	Викторина	Беседа	Сентябрь
Текущий	Правила игры, организация и проведение соревнований по волейболу.	Защита докладов	Анализ сообщений	октябрь
Промежуточный	Общая физическая подготовка. В случае необходимости может быть применен дистанционный зачет или тестирование.	Выполнение нормативов	Упражнения	Декабрь
	Специальная физическая подготовка.	Выполнение нормативов	Упражнения, игра	Январь
Текущий	Техническая подготовка	Выполнение нормативов	Упражнения, игра	Март

Текущий	Тактическая подготовка	Зачетная игра	Упражнения, игра	Апрель
Текущий	Учебные и тренировочные игры	Зачетная игра	Анализ игры, упражнения	Май
Итоговый	Выполнение контрольных упражнений. В случае необходимости может быть применен дистанционный зачет или тестирование	Соревнования, контрольные упражнения	Наблюдение, анализ игры, упражнения	Май

### Временная таблица контроля.

Виды контроля	Содержание	Формы контроля	Методы и способы	Сроки контроля
вводный	техника безопасности при проведении занятий	викторина	беседа, игра	сентябрь
текущий	Развитие физической культуры и спорта в России. История возникновения и развития волейбола. Крупнейшие соревнования по волейболу в России.	викторина	беседа видео урок	сентябрь
текущий	Гигиена волейболиста. самоконтроль	защита докладов. презентаций	анализ сообщений	октябрь
промежуточный	Общая физическая подготовка	выполнение нормативов В случае необходимости может быть применен дистанционный зачет или тестирование	упражнения	декабрь
	специальная физическая подготовка	выполнение нормативов	упражнения игра	январь
текущий	техническая подготовка	выполнение нормативов	упражнения игра	март
текущий	тактическая подготовка	зачетная игра	игра	апрель
текущий	учебные и тренировочные игры	зачетная игра	анализ игры	май
итоговый	выполнение контрольных нормативов. В случае необходимости может быть применен дистанционный зачет или тестирование.	соревнования. Контрольные упражнения. В случае необходимости может быть применен дистанционный зачет или тестирование.	наблюдения, анализ игры. упражнения	май