

КИНЕЛЬСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Структурное подразделение дополнительного образования детей «Вундеркинд»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней  
общеобразовательной школы № 2 с углубленным изучением отдельных предметов  
п.г.т.Усть – Кинельский городского округа Кинель  
Самарской области

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 5 от 29.05. 2024 г.



Утверждаю:  
старший методист СИ ДОД «Вундеркинд»  
Н.А. Оленина  
Приказ № 668-029 от 30.05. 2024г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

# «Волейбол»

направленность: физкультурно - спортивная

возраст обучающихся 11 – 15 лет  
срок реализации 1 год

Разработчик:  
Ермилин Вячеслав Геннадьевич  
педагог дополнительного образования

п.г.т. Усть-Кинельский, 2024 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |         |
|---|---------|
| <b>Краткая аннотация</b> .....                                  | стр. 3  |
| <b>1. Пояснительная записка</b> .....                           | стр. 3  |
| <b>2. Учебно – тематический план</b> .....                      | стр. 9  |
| 2.1. Учебно-тематический план модуль №1 «Ознакомительный» ..... | стр. 9  |
| 2.2. Содержание модуль №1 «Ознакомительный» .....               | стр. 10 |
| 2.3. Учебно-тематический план модуль №2 «Начальный» .....       | стр. 11 |
| 2.4. Содержание модуль №2 «Начальный» .....                     | стр. 12 |
| 2.5. Учебно-тематический план модуль №3 «Основной» .....        | стр. 14 |
| 2.6. Содержание модуль №3 «Основной» .....                      | стр. 14 |
| <b>3. Ресурсное обеспечение программы</b> .....                 | стр. 16 |
| <b>4. Список литературы</b> .....                               | стр. 19 |

## Краткая аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» ознакомительного уровня, рассчитана на 1 год обучения, предназначена для обучающихся 11-15 лет проявляющих интерес к волейболу. Занятия волейболом служат средством укрепления здоровья, физического развития, приобщения к здоровому образу жизни, а также формируют личностные качества занимающихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Программа состоит из трёх модулей: «Ознакомительный», «Начальный», «Основной». Программа рассчитана на 126 часов в год, из них на каждый модуль отводится по 42 часа.

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее программа) *физкультурно – спортивной направленности*.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Программа составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Волейбол. Издательство Советский спорт. Москва, 2005 год»,

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Р. Ф. от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п. 11;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. 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»;
- Приказа Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.19 г. № 262 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Департамента образования администрации г.о.Тольятти от 18.11.2019 г. №443-пк/3.2 «Об утверждении Правил ПФДО детей в г.о. Тольятти на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Администрации г.о.Самара от 30.12.2019 г. №1069 «О внедрении в г.о. Самара модели функционирования системы ПФДО детей на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.;

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ», (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01/826-ТУ).

**Актуальность программы** связана с развитием и ростом популярности волейбола. Определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия волейболом, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного оздоровление обучающихся.

Программа разноуровневая, она рассчитана на определяющий уровень физической, технической и тактической подготовки по волейболу основной массы обучающихся, в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки.

**Отличительная особенность** программы по волейболу в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям и подросткам, достигшим 11-15 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, стать социально активной личностью. Гибкость структуры обеспечивает преемственность в совершенствовании умений и навыков в избранном виде спорта.

**Новизна данной** программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Использование модульной система обучения создаёт благоприятные условия для развития обучающегося, путём обеспечения гибкости содержание обучения, приспособления к его индивидуальным потребностям и уровню его базовой подготовки.

Каждый модуль обучения имеет четкие целевые установки, определяющие структуру и содержание образовательного процесса.

Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа содержит техническую, тактическую, общую физическую и специальную, теоретическую подготовку.

**Педагогическая целесообразность.** В основе программы лежи, идея, формирование положительной мотивации к занятиям спортом, создание условий для реализации спортивного потенциала для детей и подростков, организация их занятости с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

**Цель:** формирование осознанной, устойчивой потребности к систематическим занятиям физической культурой, развитие интереса к здоровому образу жизни посредством игры в волейбол.

Цель раскрывается более полно в процессе обучения на основе поставленных **задач.**

**Обучающие:**

- обучать основам техники и тактики игры в волейбол;
- обучать свободно и правильно применять правила игры;
- обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитательные:**

- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни;
- способствовать сплочению коллектива;
- воспитывать выработку организаторских навыков и умение действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

**Развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья обучающихся;
- способствовать формированию скоростно-силовых качеств, разносторонней физической подготовленности;
- способствовать развитию работоспособности, выносливости, собранности.

**Формы проведения занятий и педагогические технологии**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно – тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций, иллюстраций, плакатов и др.

Практические занятия проводятся в виде: учебно – тренировочных занятий, выполнения упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет, товарищеских игр, соревнований, просмотр и анализ игр профессиональных спортсменов, сдачи контрольных нормативов и т.д.

Педагогические образовательные технологии: здоровье сберегающие, личностно - ориентированные обучения, игровые, информационные.

**Педагогические принципы программы:**

- принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании разного организма);

- принцип постепенности и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объёма физических нагрузок и времени тренировочного занятия);
- принцип повторности (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);
- принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям состояния здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность);
- принцип систематичности и регулярности.

Данные принципы являются основой тренировочного процесса. Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантируют успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивают от переутомления и нежелательных последствий.

#### *Ожидаемые результаты по освоению программы.*

*Личностными результатами* освоения образовательной программы «Волейбол» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство достижения поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- уважительное отношение к людям и результатам их труда;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- устойчиво - позитивное отношение к окружающей действительности.

#### *Метапредметные результаты*

*Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:*

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебные занятия с учётом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

*Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятие, создавать обобщение строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

*Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учёта интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

**Возраст обучающихся программы:** 11-15 лет. Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся. Программу могут осваивать дети как без какой-либо специальной физической подготовки, так и обучающиеся, уже обладающие небольшим опытом игры в волейбол.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения 126 часов. Работа ведется весь календарный год, включая каникулярное время, с сентября по май включительно, 36 учебных недель.

**Формы обучения** – очная.

**Формы организации деятельности обучающихся** - групповая, которые отвечают характеру игры, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также участие в соревнованиях. При начальном обучении используется фронтальный метод обучения (всем составом), так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

В ситуациях карантина, или индивидуальных случаях заболевания обучающихся, когда ребята не могут посещать занятия, обучение продолжается в дистанционном режиме. Педагог высылает в чат родителей или учеников видео, где демонстрируются открытые занятия по физической подготовке; комплексы упражнений; отработку элементов игры в домашних условиях; режим дня; время отдыха и т.д.

Вид учебной группы – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы.

**Режим занятий.** Занятия проводятся в 1-й и 2-й год обучения 2 раза в неделю - 3,5 часа. 2 и 1,5 академических часа. Исходя из санитарно – гигиенических норм, продолжительность одного часа для обучающихся составляет 40 минут.

Режим занятий, распределение соревновательной нагрузки даны в соответствии с особенностями возрастной физиологии и психологии.

## *Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки*

| Период подготовки | Минимальная наполняемость группы | Оптимальный количественный состав группы | Максимальный количественный состав группы | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах |
|-------------------|----------------------------------|--|---|--|
| весь              | 12                               | 12-15                                    | до 17                                     | 3,5  |

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей.

Группы смешанные: совместно обучаются девочки и мальчики.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

### *Критерии и способы определения результативности.*

Основной показатель работы по программе - это выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической, теоретической подготовленности. Два раза в год в группе проводятся контрольные тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления физической подготовленности обучающихся на всех этапах обучения. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности обучающихся. В практике физического воспитания выделяют следующие виды педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

Программа предполагает следующие формы и методы контроля:

1. Предварительный контроль: проводится в начале учебного года для получения исходных данных уровня подготовленности обучающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям и дифференцированного подхода в планировании физических нагрузок, составления комплексов общеразвивающих упражнений. Для этого педагог проводит тестирование (сдача приемных нормативов по ОФП).

2. Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха динамики результатов, демонстрируемых обучающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающихся, эффективность занятий и



корректировка нагрузок на занятиях. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания.

4. Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов по ФП.

Указания к выполнению контрольных нормативов в Приложении №1

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- контрольные нормативы.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы в подготовке юных волейболистов.

| № п/п | Наименование модуля | Количество часов |          |            |
|-------|---------------------|------------------|----------|------------|
|       |                     | Всего            | Теория   | Практика   |
| 1.    | «Ознакомительный»   | 42               | 2        | 40         |
| 2.    | «Начальный»         | 42               | 2        | 40         |
| 3.    | «Основной»          | 42               | 2        | 40         |
|       | <b>Итого</b>        | <b>126</b>       | <b>6</b> | <b>120</b> |

### Модуль «Ознакомительный»

Основная цель *«ознакомительного» уровня*: приобщение детей к здоровому образу жизни, формирование у них интереса к систематическим занятиям волейболом.

#### **Задачи**

##### **Обучающие:**

- обучать детей основам здорового образа жизни;
- обучать основным правилам игры в волейбол;
- обучать основам техники и тактики игры

##### **Воспитательные:**

- воспитывать честность, решительность, смелость, взаимопомощь;
- способствовать формированию самодисциплины.

##### **Развивающие:**

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развивать ловкость, силу, точность быстроту реакции.

##### **Ожидаемые результаты**

По окончании обучения по модулю «Ознакомительный» обучающиеся должны **знать:**

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;

- основы здорового образа жизни;
- историю волейбола;
- правила игры волейбол.

**уметь:**

- точно и своевременно выполнять задания;
- проводить специальную разминку для волейболиста;
- овладеть основами техники волейбола.

## 2.1. Учебно – тематический план первого модуля «Ознакомительный»

| № п/п | Название раздела, темы   | Количество часов |          |           | Формы аттестации/контроля                      |
|-------|--|------------------|----------|-----------|--|
|       |  | Всего            | Теория   | Практика  |  |
| 1.    | Вводное занятие. Т.Б. на занятиях. Ознакомление со спортивной игрой «Волейбол» | 1                | 0,5      | 0,5       | педагогические наблюдения<br>опрос<br>эстафеты |
| 2.    | Основы здорового образа жизни  | 1                | 0,5      | 0,5       |  |
| 3.    | История развития волейбола   | 1                | 0,5      | 0,5       |  |
| 4.    | Правила игры в волейбол  | 1                | 0,5      | 0,5       |  |
| 5.    | Общая физическая и специальная подготовка                                      | 16               |          | 16        |  |
| 6.    | Основы техники и тактики игры в волейбол                                       | 16               |          | 16        |  |
| 7.    | Учебно – тренировочные игры  | 5                |          | 5         |  |
| 8.    | Итоговое занятие   | 1                |          | 1         | соревнования                                   |
|       | <b>Итого</b>   | <b>42</b>        | <b>2</b> | <b>40</b> |  |

## 2.2. Содержание модуля «Ознакомительный»

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство с обучающимися. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и тд.

### 2. Основы здорового образа жизни.

Двигательная деятельность её значение. Режим дня и его значение. Примерная схема режима дня. Общее понятие гигиены. Личная гигиена: уход за ногами, кожи, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом водой и солнцем.

Понятие о правильном питании и его значении.

### **3.История развития волейбола.**

Основные сведения о развитии игры в волейбол, включение этого вида в Олимпийские игры.

### **4.Правила игры волейбол**

Начало игры и подачи. Переход подачи – аут. Счёт и результат игры.

### **5.Общая физическая и специальная подготовка.**

Значение ОФП и СФП в подготовке волейболистов.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, ОРУ на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки. Подвижные игры.

СФП. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

### **6. Основы техники и тактики игры в волейбол.**

Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.

*Практика:* Перемещения. Специальные упражнения и технические приёмы. Верхняя передача. Стойки. Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные тактические действия в введении, нападении, защите. Групповые тактические действия в защите и нападении.

### **7. Учебно – тренировочные игры**

*Практика:* Проведения учебных игр.

**8. Итоговое занятие** - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, опроса, соревнований по ОФП и СФП.

## **2 Модуль «Начальный»**

**Цель:** Формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- обучать детей основам здорового образа жизни;
- обучать основным правилам игры в волейбол;
- обучать техническим и тактическим приёмам игры

#### **Воспитательные:**

- воспитывать честность, решительность, смелость, взаимопомощь;
- способствовать формированию самодисциплины.

**Развивающие:**

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развивать ловкость, силу, точность быстроту реакции.

**Ожидаемые результаты**

По окончании обучения по модулю «Начальный» обучающиеся должны **знать:**

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- историю волейбола;
- правила игры волейбол.

**уметь:**

- проводить специальную разминку для волейболиста;
- правильно применять технические и тактические приёмы в игре;
- овладеть основами техники волейбола.

**2.3. Учено-тематический план 2 модуля «Начальный»**

| № п/п | Название раздела, темы                    | Количество часов |          |           | Формы аттестации/контроля                      |
|-------|---|------------------|----------|-----------|--|
|       |   | Всего            | Теория   | Практика  |  |
| 1.    | Вводное занятие. Т.Б. на занятиях         | 1                | 0,5      | 0,5       | педагогические наблюдения<br>опрос<br>эстафеты |
| 2.    | Основы здорового образа жизни             | 1                | 0,5      | 0,5       |  |
| 3.    | История развития волейбола                | 1                | 0,5      | 0,5       |  |
| 4.    | Правила игры в волейбол                   | 1                | 0,5      | 0,5       |  |
| 5.    | Общая физическая и специальная подготовка | 16               |          | 16        |  |
| 6.    | Основы техники и тактики игры в волейбол  | 16               |          | 16        |  |
| 7.    | Учебно – тренировочные игры               | 5                |          | 5         |  |
| 8.    | Итоговое занятие                          | 1                |          | 1         | соревнования                                   |
|       | <b>Итого</b>                              | <b>42</b>        | <b>2</b> | <b>40</b> |  |

**2.4. Содержание модуля «Начальный»****1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.д.

## **2. Основы здорового образа жизни**

Двигательная деятельность её значение. Режим дня и его значение. Примерная схема режима дня. Общее понятие гигиены. Личная гигиена: уход за ногами, кожи, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом водой и солнцем. Понятие о правильном питании и его значении.

## **3. История развития волейбола.**

Основные сведения о развитии игры в волейбол, включение этого вида в Олимпийские игры.

## **4. Правила игры волейбол**

Начало игры и подачи. Переход подачи – аут. Счёт и результат игры.

## **5. Общая физическая и специальная подготовка.**

Значение ОФП и СФП в подготовке волейболистов.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, ОРУ на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки. Подвижные игры.

СФП. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

## **6. Основы техники и тактики игры в волейбол.**

Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.

*Практика:* Перемещения. Специальные упражнения и технические приёмы. Верхняя передача. Стойки. Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные тактические действия в введении, нападении, защите. Групповые тактические действия в защите и нападении.

## **7. Учебно – тренировочные игры**

*Практика:* Проведения учебных игр.

**8. Итоговое занятие** - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, опроса, соревнований по ОФП и СФП.

## **Третий Модуль «Основной»**

*Цель:* Способствовать всестороннему физическому развитию обучающихся, укреплению их здоровья, выявление лучших игроков для выступления на соревнованиях.

## Задачи

### Обучающие:

- обучать детей основам здорового образа жизни;
- обучать основным правилам игры и правилам проведения соревнований;
- обучать техническим и тактическим приёмам игры

### Воспитательные:

- воспитывать честность, решительность, смелость, взаимопомощь;
- способствовать формированию самодисциплины.

### Развивающие:

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развивать ловкость, силу, точность быстроту реакции.

## Ожидаемые результаты

По окончании обучения по модулю «Основной» обучающиеся должны **знать:**

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- историю волейбола;
- правила игры волейбол и правила проведения соревнований;

**уметь:**

- проводить специальную разминку для волейболиста;
- правильно применять технические и тактические приёмы в игре;
- овладеть основами техники волейбола.

## 2.5. Учебно – тематический план 3 модуля «Основной»

| №  | Название раздела, темы                    | Количество часов |          |           | Формы аттестации/контроля                      |
|----|---|------------------|----------|-----------|--|
|    |   | Всего            | Теория   | Практика  |  |
| 1. | Вводное занятие. Т.Б. на занятиях         | 1                | 0,5      | 0,5       | педагогические наблюдения<br>опрос<br>эстафеты |
| 2. | Основы здорового образа жизни             | 1                | 0,5      | 0,5       |  |
| 3. | История развития волейбола                | 1                | 0,5      | 0,5       |  |
| 4. | Правила игры в волейбол                   | 1                | 0,5      | 0,5       |  |
| 5. | Общая физическая и специальная подготовка | 16               |          | 16        |  |
| 6. | Основы техники и тактики                  | 5                |          | 5         |  |
| 7. | Соревнования. Контрольные игры.           | 16               |          | 16        |  |
| 8. | Итоговое занятие                          | 1                |          | 1         | соревнования                                   |
|    | <b>Итого</b>                              | <b>42</b>        | <b>2</b> | <b>40</b> |  |

## 2.6. Содержание модуля «Основной»

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и тд.

### 2. Основы здорового образа жизни

Двигательная деятельность её значение. Режим дня и его значение. Примерная схема режима дня. Общее понятие гигиены. Личная гигиена: уход за ногами, кожи, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом водой и солнцем. Понятие о правильном питании и его значении.

### 3. История развития волейбола.

Основные сведения о развитии игры в волейбол, включение этого вида в Олимпийские игры.

### 4. Правила игры волейбол

Начало игры и подачи. Переход подачи – аут. Счёт и результат игры.

### 5. Общая физическая и специальная подготовка.

Значение ОФП и СФП в подготовке волейболистов.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, ОРУ на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки. Подвижные игры.

СФП. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

### 6. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.

*Практика:* Перемещения. Специальные упражнения и технические приёмы. Верхняя передача. Стойки. Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные тактические действия в введении, нападении, защите. Групповые тактические действия в защите и нападении.

### 7. Соревнования. Контрольные игры

Правила проведения соревнований.

*Практика:* проведение контрольных игр, товарищеских встреч, соревнований.

**8. Итоговое занятие** - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, опроса, соревнований по ОФП и СФП.

### 3.РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Методическое обеспечение

Средства и методы, применяемые

Средства и методы, применяемые в процессе обучения и тренировки по волейболу. Основным средством обучения волейболу являются физические упражнения. Все упражнения делятся на 2 большие группы: основные или соревновательные, вспомогательные или тренировочные.

**Соревновательные упражнения.** Технические приёмы и тактические действия выполняется так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях (но вне игровых условий).

**Тренировочные упражнения** призваны облегчить, ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надёжности. Они складываются из специальных и общеразвивающих.

**Специальные** делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитие специальных физических качеств, необходимых в волейболе и подводящие, направленные непосредственно на владение структурой конкретных технических приёмов. К подводящим, так же относится и имитационные упражнения, выполняемые без мяча.

**Общеразвивающие упражнения** используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Эффективность средств обучения волейболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учётом задач, уровня подготовленности обучающихся и конкретных условий работы. Данные методы удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

**1 этап** - ознакомление с разучиваемым приёмом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагог дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинокольцовок, видеозаписей, схем и т.д. Показ необходимо чередовать с объяснениями.

**2 этап** - изучение приёма в упрощённых условиях

**3 этап** - здесь используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и так далее), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

**4 этап** - изучение приёма или действие в усложнённых условиях. Здесь применяется: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приёма, игровой и соревновательный метод, сопряжённый метод, круговая тренировка. Повторный метод на этом этап является основным. Сопряжённый и игровые методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развития специальных физических качеств, а также технико - тактической подготовки и комплексной, игровой.



**5 этап** - закрепление приёма в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движения, специальные задания в игре по технико - тактической подготовке, игровой соревновательные методы. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди них -элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и методов самооценки. Постановка проблемных вопросов ведёт к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

**Дидактическое обеспечение:**

- учебные пособия для учеников, наглядный материал;
- учебные пособия для педагога;
- учебные фильмы;
- видеозаписи техники двигательных действий, занимающихся;
- тактические схемы.

**Материально-техническое обеспечение**

Для реализации данной программы необходимо спортивный зал, раздевалка, спортивная форма, инвентарь, гимнастические скамейки, гимнастические маты, волейбольная сетка, набивные мячи, шведские стенки стойки, волейбольные гантели, скакалки, свисток, секундомер, рулетка.

**Система контроля и зачетные требования освоения программы**

Бег 30м

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Челночный бег 5х6м

На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м - пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Метание набивного мяча массой I кг из-за головы двумя руками

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Тесты по технической подготовке

Вторая передача мяча

Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.

Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 2. Расстояние передачи из зоны 2 в зону 4- 5-6 метров. Оценивается техника выполнения передачи и количество попыток.

Подача на точность

Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. Дается 10 попыток.

#### *Нападающий удар*

При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество нападений в соответствующую зону.

#### *Передача снизу двумя руками*

Испытуемый располагается в зонах 1,5. Направленный от сетки мяч в заданную зону, испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками по направлению к сетке. Оценивается техника перемещения, стойки, выполнение приема и траектория.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию новых технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах обучения (индивидуальные и групповые занятия, соревнования, учебно-тренировочные сборы
- в формах подведения итогов (соревнования различного ранга).

Форма организации деятельности учащихся:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки;

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

#### **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

##### **Основная литература**

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2019. –112 с.

##### **Дополнительная литература**

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.: Физкультура и спорт, 2017.-368 с.

2. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2019. 70 с.

##### **Рекомендуемая литература**

1. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 2021.
2. Волейбол. Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
3. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 2016.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 2020.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 2020.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.
7. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
8. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. – М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
9. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
10. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
11. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
12. Методические разработки, схемы, таблицы.-М.:ФИС,2012

13. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

#### Список интернет –ресурсов:

1. <http://www.volley4all.net>
2. <http://www.volley.ru>
3. <http://минобрнауки.рф/>
4. <http://www.sovsportizdat.ru>
5. <http://vgapkro.ru>
6. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
7. <http://sportschool2mih.jimdo.com>