

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 8»  
г. Киров Калужской области



Принято  
на заседании РМО  
спортивной  
направленности  
Протокол № 7  
30.08.2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

***“Волейбол”***

Тематическая направленность: Спортивная  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Гришков Николай Юрьевич  
Учитель физической культуры  
МКОУ «СОШ №8»

Киров 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ</b> .....	4-6
<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	
Направленность программы.....	7
Актуальность программы.....	7-8
Новизна программы.....	8
Педагогическая целесообразность.....	8-9
Отличительные особенности программы.....	9
Адресат программы .....	10
Объем и срок освоения программы.....	10
Уровень освоения.....	11
Формы организации ОП и виды занятий по программе.....	11 -12
Режим занятий.....	12
<b>1.2 Цель и задачи программы.....</b>	<b>15</b>
<b>1.3. Содержание программы</b>	
Учебный план .....	16
Содержание учебного плана .....	16-17
<b>1.4. Планируемые результаты.....</b>	<b>18</b>
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
Календарный учебный график .....	19-23
<b>Учебно-методический комплекс программы</b>	
«Спортивная секция по волейболу» .....	24
Материально–техническое обеспечение программы.....	24
Формы аттестации.....	25
Оценочные материалы.....	26
Характеристика уровней освоения дополнительной общеобразовательной программы .....	27
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ .....</b>	<b>33</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА.....</b>	<b>34</b>

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная секция »
<b>Составитель и ответственный за реализацию программы:</b>
Гришков Николай Юрьевич , педагог дополнительного образования
<b>Образовательная направленность:</b>
спортивная
<b>Цель программы:</b>
Формирование у ребят навыков и технических приемов игры в волейбол.
<b>Задачи программы:</b>
<p>в <i>обучении</i> - у обучающихся должны быть выработаны устойчивые навыки самостоятельной работы с картой, как во время соревнований, так и в условиях игры в футбол, а также навыки разнообразной деятельности, необходимой при подготовке и проведении соревнований по футболу.</p> <p>в <i>воспитании</i> - воспитание навыков коллективных действий как во время тренировок, так и во время соревнований.</p> <p>в <i>развитии</i> - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.</p>
<b>Возраст обучающихся:</b>
от 12 до 17 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2022г.
<b>Срок реализации программы:</b>
1 года, 35 часов в год
<b>Нормативно - правовое обеспечение программы:</b>
1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. ; 2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г. 3. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.

4. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242.
9. Нормативно–правовые документы учреждения:
  - Устав муниципального казенного общеобразовательного учреждения «СОШ №8»;
  - Положение об организации дополнительного образования МКОУ «СОШ №8» г.Кирова;
  - Учебный план;
  - Календарно учебный график;
  - Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МКОУДО «Дом детского творчества» г. Кирова Кировского района;
  - Правила внутреннего трудового распорядка;
  - Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
  - Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
  - Положение о порядке деятельности по разработке, реализации, обновлению дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ;
  - Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
  - Инструкции по технике безопасности.

#### **Методическое обеспечение программы:**

Материально - техническое обеспечение: спортивный зал , соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям, персональный компьютер, проектор, экран, футбольные мячи .

**Методическое обеспечение:**

- дидактические материалы (печатные пособия - таблицы, плакаты, фотографии; видеофильмы, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства);
- разработки занятий в рамках программы;
- тесты и задания для диагностики результативности реализации программы;
- методическая и учебная литература;
- интернет-ресурсы.
- диагностические материалы
- дидактические материалы

**Кадровое обеспечение.** Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

**Направленность программы** - спортивная. Данная программа построена на основе базовых национальных ценностей российского общества, и направлена на духовно-нравственное развитие и воспитание, социализацию, профессиональную ориентацию подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, экологической культуры.

Программа реализуется на базе МКОУ «СОШ №8» г. Кирова. Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.
3. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.
4. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242.

## 9. Нормативно–правовыми документами учреждения.

### **Актуальность**

Дети в возрасте 12-17 лет достигают наиболее высоких темпов физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, стремление к творчеству. У подростков закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера.. Настоящая программа разрабатывалась в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей Министерства образования РФ.

### **Новизна программы**

Данная Программа представляет разнообразные технические приёмы в волейболе , раскрывает особенности учащихся в разных игровых ситуациях , что позволяет обучающимся приобрести знания и навыки, необходимые для работы в сложных игровых условиях. Это и определяет новизну Программы.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления игры в футбол . Она даёт практические советы относительно тонкостей игры в волейбол,.

Учитывая тягу молодых людей указанного возраста к самостоятельности, романтике и высокую степень социализации личности, программа «Волейбол» предполагает проводить и участвовать в соревнованиях по футболу.

Объединение «Волейбол» - это детское объединение, в котором воспитываются такие качества как отзывчивость, дружелюбие, чувство прекрасного, творческие и интеллектуальные способности, усидчивость и трудолюбие, коммуникативные качества, самостоятельность и организованность

### **Отличительная особенность**

**Особенностью** программы является объединение «Волейбол», которое позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях футболом , превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в футбольной команде на спортивных соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по футболу воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность. Программа является модифицированной.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 12-17 лет. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в объединение нет.

Уровень физического развития подростков 14-15 лет, а тем более обучающихся юношей и девушек в ВОЗ росте 15-17 лет существенно выше, чем у подростков 12-13 лет, они быстрее адаптируются к спортивным нагрузкам, легче их переносят, с удовольствием берут на себя обязанности помощников руководителя, организуя

свои потребности в игре футбол, помогая младшим и неопытным обучающимся. Практика, а особенно успешная практика подобных действий, дает возможность обучающимся ощутить собственную «взрослость», почувствовать «идентичность», тождественность» самому себе через собственный опыт и собственную активность.

Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований

Количество детей в группах 15 человек.

### **Объем программы и сроки реализации**

Продолжительность образовательного цикла – один года обучения.

Программа предполагает разноуровневые результаты обучения. Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу 1 часа в неделю на протяжении учебного года.

**Уровень программы.** По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой базового уровня. В ее основе развитие личности ребенка в процессе предлагаемой ему деятельности.

### **Объем программы и сроки реализации**

Продолжительность образовательного цикла – один года обучения.

Программа предполагает разноуровневые результаты обучения. Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу 1 часа в неделю на протяжении учебного года.

**Уровень программы.** По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой базового уровня. В ее основе развитие личности ребенка в процессе предлагаемой ему деятельности.

### **Формы организации ОП и виды занятий по программе**

Обучение детей в спортивном объединении футбол происходит в очной форме.

Для успешной реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Словесные (беседа, разъяснения, рассказ). В процессе разъяснения педагог излагает, объясняет учебный материал, а учащиеся активно его воспринимают и усваивают.

2. Наглядные. При изучении нового материала они являются способом формирования новых знаний, которые позволят получить достаточно полные и достоверные представления об изучаемом объекте, а при его закреплении – способом практикования знаний.

4. Практические. Знания, полученные непосредственно на практике, оказываются, как правило, прочными и создают базу для последующей

самостоятельной деятельности, поэтому большинство занятий по программе – практические.

Основные методы воспитания, с помощью которых осуществляется образовательный процесс:

Метод убеждения – объяснение, рассказ, беседа, диспут;

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

Методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Образовательный процесс осуществляется в виде групповых занятий.

Учебное занятие, в течение которого подростки занимаются с педагогом образовательной деятельностью, может иметь различные формы – традиционные и нетрадиционные.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – занятие-соревнование, тренинг и др.

По дидактической цели — вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Программа спортивного объединения предусматривает использование таких педагогических технологий как:

- развивающего обучения - взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в исследовательской и поисковой деятельности обучающихся. Данная технология включает стимулирование рефлексивных способностей ребенка, обучение навыкам самоконтроля и самооценки.

- здоровьесберегающие - реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

- игровые. Важным средством и эффективной технологией воспитания является игра – воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе учащихся с целью отдыха, развлечения или обучения.

- технология проблемного обучения – это проблемные задания и вопросы, которые требуют от учащихся применения знаний и умений в новой ситуации, получения, новых путей их поиска. Эти знания и умения необходимы для творческого мышления, они помогают учащимся овладеть методами научного познания, формируют интерес и потребность в творческой деятельности.



- личностно-ориентированные – ориентация на индивидуальные особенности учащихся, прежде всего одаренности, где средством реализации индивидуального подхода являются индивидуальные занятия, направлена на обеспечение условий и наличие факторов, способствующих личностному росту и успешности каждого ребенка.

### **Режим занятий**

Организация обучения по программе осуществляется на базе МКОУ «СОШ №8» г. Кирова.

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу 1 час в неделю на протяжении одного учебного года.

## **1.2.ЦЕЛЬ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### ***Цель программы:***

- *обучающий аспект* - усвоение подростками, занимающимися в объединении, знаний о туристских возможностях Российской Федерации и района путешествий, знаний и умений, необходимых для участия в пешем походе второй категории сложности, совершения зачетного похода первой или второй категории сложности, выполнения норматива третьего разряда по туризму;

- *воспитательный аспект* - главное в воспитании - приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе. Исходя из этого, общей целью воспитательной работы по программе можно принять одно из определений целей воспитания - «формирование отношений личности к миру и с миром, к себе и с самим собой». Раскрывается это общее понятие цели в подцелях: воспитание в подростке качеств, необходимых для его социальной адаптации в обществе, полноценного и свободного проживания в туристском коллективе и обществе в соответствии с социальными нормами и условиями; приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и трудовой деятельности, приобретение опыта творческой деятельности, а также опыта общественных и личностных отношений, позволяющих ему с минимальными потерями адаптироваться к изменяющимся условиям социальной жизни; формирование эмоционально-ценностных отношений к миру, к людям, к самому себе;

- *развивающий аспект* - развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья и достижение физического уровня развития, необходимых для участия в спортивном туристском походе II к. с. и в соревнованиях по ориентированию на дистанциях класса массовых разрядов, развитие творческого воображения, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, развитие общественной активности обучающихся.

### **Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь целей программы:**

- *в обучении* - овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в пеших походах первой-второй категории сложности и участия в соревнованиях по ориентированию на дистанциях класса массовых разрядов в соответствующей возрастной группе. У обучающихся должны быть выработаны устойчивые навыки

самостоятельной работы с картой, как во время соревнований, так и в условиях спортивного похода, а также навыки разнообразной деятельности, необходимой при подготовке соревнований по футболу. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны приобрести умения выполнять разнообразные действия по применению полученных знаний и навыков в новой, нестандартной обстановке спортивных соревнований и походов;

- *в воспитании* - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, экологического воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания. Необходимо научить подростка вести себя в коллективе туристской группы и обществе таким образом, чтобы он своими действиями не наносил вреда природе, окружающим и самому себе. В то же время обучающиеся должны уметь аргументировано, и с достоинством отстаивать собственное мнение, не вставая на путь конформизма, сохраняя свою индивидуальность при совместной коллективной работе. Особенность туризма в том, что он воспитывает навыки коллективных действий, в то время как спортивное ориентирование, в основном, способствует воспитанию личной ответственности и самостоятельности, вплоть до поощрения индивидуализма в силу преобладания индивидуальных форм работы, как во время тренировок, так и во время соревнований. Одновременное занятие этими видами спорта, использование спортивного ориентирования как вспомогательного средства в процессе подготовки к спортивному походу позволяет решить задачи воспитания общественно активного и ответственного гражданина;

- *в развитии* - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развить в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований, так и в походе - это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

Учебно-тематический план составлен из расчета учебной нагрузки – 1 час на одну в неделю, 34 часа в год

№№ п/п	Тематика	теория	практика	Общее кол-во часов	Форма контроля
1	Введение. Краткая характеристика игры в футбол.	1			беседа
2	Футбольная техника	1	4	5	соревнования
3	Технические приёмы	2	3	5	практикум
4	Игра футбол по основным правилам	2	4	6	соревнования
5	Правила игры в волейбол. Новые правила	2	3	5	тестирование,
6	Профилактика травматизма	2	1	3	тест

7	Взаимодействие игроков разных позиций на игровой площадке	2	5	7	соревнования
8	Основы здорового образа жизни		1	1	тест
9	Современные методы и технические приёмы игры в волейболе		1	1	Соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	

### Планируемые результаты

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результаты выступлений в соревнованиях.

### *Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:*

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)
- Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в волейбол
- гигиену спортсмена
- историю развития волейбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

Календарный учебный график по дополнительной образовательной  
общеразвивающей программе « Волейбол »  
на 2022– 2023 учебный год

№ урока	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения
1-2	2	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней	

		передаче двумя руками.	
3-4	2	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками. 4. Учебная игра.	
5-6	2	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками	
7-8	2	: 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 3. Учебная игра.	
9-10	2	: 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Учебная игра.	
11-12	2	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач. 4. Учебная игра.	
13-14	2	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	
15-16	2	: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	
17-18	2	: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	
19-20	2	: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка.	
21-22	2	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых : и вторых передач. 4. Учебная игра.	
23-24	2	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи . 3. Учебная игра.	
25-26	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
27-28	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
29-30	2	; 1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	

31-32	2	: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра	
33-34	2	: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра.	

### **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий по программе необходим, спортивный зал, волейбольная площадка.

Необходимый спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи

- распределительные фишки, волейбольная сетка <https://sakh-volley.shl.sportsng.ru/> спортивная школа по волейболу. **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

### **Формы аттестации / контроля**

Для оценки качества знаний, умений и навыков технического мастерства обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических зачетов по пройденным темам, на профильных соревнованиях разного уровня, по результатам участия в районных, городских первенства. В конце каждого года обучения проходит итоговый зачет по практическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (итоговый контроль).

**Знать:** • особенности развития избранного вида спорта;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, 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.

**Уметь:** • 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;

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• 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.

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;

- осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

**демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180 25	165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,	10,0 12,0	14,0 10,0

### Контрольные упражнения

Нижняя прямая подача	техника
Верхняя прямая подача	техника
Передача мяча у сетки	техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	техника
Прем мяча снизу техника	техника
Прямой нападающий удар	техника

### Программный материал:

#### \*Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

#### \* Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития специальной

#### \* Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

- быстроты;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной гибкости.

**\* Технические приемы игры:**

- Техника нападения (стойки, перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты (стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

**\*Тактические приемы игры:**

- тактика нападения;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ**  
**Используемая литература для обучающихся и родителей**

**Основная литература:**

- . Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
- . Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
- . Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
- . Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
- . Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
- . Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.

7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. -

- **Дополнительная литература:** . Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
- . Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
- . Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
- . Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
- . Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
- . Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
- . Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.

## Интернет-ресурсы: 1. Учебные и методические пособия:

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>

2. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта: <http://sportlaws.infosport.ru>
3. Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». <http://www.openclass.ru>
5. Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.

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

7. Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)

- <http://www.o-volley.ru> ,
- <http://www.samvolley.ru>,
- <http://www.VolleyMos.ru>,
- <http://www.fizkultura-na5.ru>» [volejbol/volejbol](http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol)

8. Ю.Д. Железняк Ю.П. Портнова «Спортивные игры техника, тактика, методика обучения». Изд. АСДЕМА 2002 г.
9. В.И. Лях А.А. Зданевич «Физическая культура 8-9 класс» Изд. Просвещение Москва 2005 г.
10. В.И. Лях А.А. Зданевич «Физическая культура 10-11 класс» Изд. Просвещение Москва 2007 г.
11. Официальные волейбольные правила 2007 г. Изд. Олимпия Человек Москва 2007 г.

## 2. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся:

1. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>, <https://ds04.infourok.ru>
2. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
3. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzq.narod.ru/>
4. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/>
5. Рефераты на спортивную тематику. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
6. Ю. Д. Железняк В.А. Кудянский « Волейбол у истоков мастерства» Изд. ГРАНД Москва 1998 г.

## 3. Материалы из опыта работы педагога:

1. <http://nsportal.ru/boyko-irina-yurevna>.
2. Конспекты по занятиям направленным на обучение технических приемов и развитие физических качеств.
3. [Статья "Педагогические технологии в образовательном процессе"](#).
4. Методическая разработка: «Формирующее оценивание учащихся освобождённых от практических занятий физкультуры (по курсу волейбол)».
5. Презентации на тему правила игры в волейбол и овладение основными техническими навыками.



## Используемая литература для педагога

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
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., Кунянский 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.
14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.