



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
1.1. Пояснительная записка	стр. 3
1.2. Цели и задачи программы	стр. 5
1.3. Содержание программы	стр. 5
1.4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 10
<b>2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
2.1. Условия реализации программы	стр. 12
2.2. Формы аттестации/ контроля и оценка планируемых результатов	стр. 15
<b>3.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	стр.28
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ. КАЛЕНДАРНО_ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН _2023-2024</b>	стр.29
<b>АННОТАЦИЯ</b>	стр.31

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Статус документа.**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является авторской разработкой. Настоящая программа дополнительного образования (далее по тексту программа) детализирует и раскрывает содержание курса, определяет стратегию обучения, воспитания и развития школьников средствами программы. Программа определяет основные принципы организации учебного материала, его структурирование, последовательность изучения и распределение по годам обучения. Программа составлена с учётом возрастных особенностей физического и психического развития обучающихся 12-16 лет.

**Назначение программы.** Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта, направленных на физическое воспитание личности ребенка, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для занятий физической культурой и прохождения спортивной подготовки.

**Актуальность программы** обусловлена ее практической значимостью: привлечение обучающихся школы к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в ОО традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта как волейбол; формирование здорового образа жизни.

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

### **Возрастная группа обучающихся.**

Программа предназначена для обучающихся 12-16 лет, не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, **имеющих медицинский допуск.**

Программа основывается на доступности материала и построена по принципу «от простого к сложному». Тематика занятий разнообразна, что способствует физическому развитию ребенка, самореализации.

Количество обучающихся в группе – min-10 обучающихся; max-20 обучающихся в одной возрастной группе.

Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы, предусмотренные программой для каждой возрастной группы.

### **Особенности возрастной группы детей**

Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе обучающихся: психология и физиология 12-14 летнего ребенка отличается от возможностей 15-16-летнего школьника; различаются также физические способности обучающихся, занимающихся спортом ранее и не имевших физической подготовки.

Педагог учитывает особенности каждого обучающегося и обеспечивается индивидуальный подход к нему. При наличии в группе ребенка особой категорий (дети с ограниченными возможностями здоровья, одаренные дети), основная программа адаптируется под возможности этого ребенка.

Эта программа (адаптированный вариант) может использоваться для развития обучающихся с нарушением речи, с задержкой психического развития.

Чтобы процесс реализации Программы был эффективным, предполагается установление контакта с каждым родителем для получения информации о ребенке для нивелирования возможных проблем и трудностей: отсутствия у детей знаний о правильном поведении на занятиях; небольшой объём знаний в области физической культуры; слабое физическое развитие; низкий уровень двигательной активности; отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельностью.

С самого начала процесса обучения необходимо систематически обращать внимание обучающихся на соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений.

В конце учебного года, иногда четверти рекомендуется организовать открытую тренировку или спортивное состязание.

**Общее количество учебных часов** запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144 часа.

- 2 раза в неделю по 1,5 академических часа

Программа базового уровня. Состав группы постоянный. Количество 10-20 человек. Исходя из содержания программы «Волейбол» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 1 год – 34 недели.

**Формы обучения:** фронтальная, групповая, в мини-группах, индивидуальная.

• **Виды учебных занятий:** вводное занятие, тематическое занятие; коллективное взаимодействие (парное, микрогрупповое, групповое,

межгрупповое взаимодействие); мастер-класс, практическое занятие; индивидуальная работа; *занятие*-тренировка; итоговое занятие: открытое занятие; спортивные праздники; спортивное соревнование, сдача нормативов.

**Формы подведения результатов:** спортивное соревнование, сдача нормативов.

*Документ об образовании: сертификат о прохождении курса*

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель** данной программы: обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

### **Задачи**

*Воспитательные:*

воспитание творческой личности, формирование системы ценностей, в том числе значения здорового образа жизни, готовности служить Отечеству; воспитание способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать; воспитание целеустремленности и настойчивости; формирование позитивной самооценки, самоуважения.

*Развивающие:*

способствовать формированию коммуникативной компетентности в сотрудничестве; формировать умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности; формировать умения работать с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование); формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество; формирование умения решать спортивные задачи.

*Обучающие*

Освоение знаний о физической культуре, спорте и игре в волейбол, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, освоение правил и навыков игры в волейбол.

## **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Немало родителей в наше время уделяют большое значение спорту и стараются привить эту любовь своим детям. Важно ли это? Конечно, да. Роль спорта в жизни ребёнка велика и она напрямую связана с его здоровьем.

Спорт нужен не только великим спортсменам, но и обычным детям. Занимаясь спортом с раннего детства, обучающийся растёт более крепким и выносливым, его организм хорошо справляется с болезнями, простуды бывают реже.

**Обучающийся, увлеченный тренировками, меньше времени тратит на бесполезные занятия, такие как игры на компьютере и бездумное пребывание на улице. У обучающихся появляются новые друзья, увлеченные тем же делом, новые интересы стремления.**

Регулярные посещения спортзала и тренировки помогают лучше учиться. Ведь спорт помогает организму насытиться кислородом, который активизирует работу мозга. Кроме того, дисциплина на тренировках это дисциплина в школе. Занятия благотворно сказываются на знаниях.

Нужно посещать секции обучающимся с сердечно-сосудистыми проблемами, проблемами дыхания и опорно-двигательного аппарата. Заниматься спортом могут не только здоровые дети.

**Следует помнить, что занимаясь спортом, важно следить за системой питания и регулярно посещать тренировки, что поможет добиться хорошего результата. Лучше заниматься в специальной одежде, которая будет комфортная для обучающегося.**

С самого начала процесса обучения необходимо систематически обращать внимание школьников на соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Физкультурно-спортивная деятельность представляет собой один из немногих путей, где человек может проявить свое совершенство, используя физические возможности для достижения определенных результатов. Спорт является великолепной естественной лабораторией человеческих возможностей. Эта деятельность обладает высочайшей мотивацией, четкими критериями оценки результатов, требует высокой активности от человека. Она связана с большим физическим и психическим напряжением, необходимостью преодолевать не только сопротивление сильного соперника, но и собственные слабости. Спорт разносторонне формирует адаптационные возможности человека, включая социальные.

Важную роль спорт играет в формировании разнообразных психических качеств и способностей человека, выступая как "школа воли", "школа эмоций", "школа характера", поскольку спортивные состязания и вся спортивная деятельность предъявляют высокие требования к проявлению волевых качеств и к саморегуляции.

Таким образом, в спорте заключены огромные возможности для комплексного гуманистического воздействия на личность. Спорт позволяет сознательно, целенаправленно и весьма эффективно воздействовать на самые разнообразные физические, психические, духовные качества и способности человека.

Популярность волейбола общеизвестна, особенно среди молодежи. Стоит ли говорить о том, сколько радости и восторга испытывает мальчишка, одержавший первую победу?

Изучая этот вид спорта, ребята одновременно получают представление о физической культуре личности, о её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, о методике самостоятельных тренировок, знакомятся с

основами этих игр, организацией соревнований и инвентарем, правилами безопасности и оказанием помощи при травмах.

Систематические занятия волейболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих спортсменов: совершенствуются функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствуют воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплине, активности, чувства ответственности.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

#### **Методы обучения**

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

### **1.3 Содержание программы**

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	2	30	32
3	Специальная физическая подготовка	2	12	14
4	Тактическая и интегральная подготовка	2	50	52
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	14	14
	Итого	8	106	114

Содержание учебно-тематического плана. 1 год обучения.

1. Вводное занятие.

**Теория 2 часа.** Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

2. Общая физическая подготовка.

**Теория 2 часа.** Влияние общих упражнений на организм занимающихся.

**Практика 30 часов**

**Строевые упражнения:** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

**Упражнения для ног:** поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для туловища:** наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

**Упражнения для развития силы:** упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты:** повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

**Упражнения для развития гибкости:** ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

**Упражнения для развития ловкости:** разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

3. Специальная физическая подготовка.

**Теория 2 часа.** Влияние специальных упражнений на организм занимающихся.

### **Практика 12 часов**

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед.

Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

*Упражнения для развития игровой ловкости:* подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

*Упражнения для развития оптимальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

4. Тактическая и интегральная подготовка

**Теория 2 часа.** Теория технической подготовки

### **Практика 50 часов**

*Подводящие упражнения. Упражнения по технике:* бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие

удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

*Техника защиты:* стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

5. Контрольно-проверочные мероприятия

#### ***Практика 14 часов***

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите. Контрольное занятие в форме зачета.

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Результативность курса.** В основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты оцениваются по трём уровням.

**Первый уровень результатов** — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своим педагогом как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура, здоровье), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне группы, школы, то есть в защищенной, дружественной среде. Именно в такой близкой социальной

среде обучающийся получает первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немислимо существование гражданина и гражданского общества.

Программа курса дает возможность достижения результатов первого уровня и частично второго.

#### ***Личностные результаты***

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

#### ***Метапредметные результаты***

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

#### ***Предметные результаты***

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические

упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

### **2.1. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
  2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
  3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.
  4. Специальное оборудование:
    - мячи в/б (15-18 штук на группу; 75% времени реализации программы);
    - скакалки (15-18 штук на группу; 5% времени реализации программы);
    - форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)
    - интерактивная доска (1 шт. 1% времени реализации программы);
    - сетка в/б, (2 штуки на группу; 75% времени реализации программы)
    - свисток, (2 штуки на группу; 75% времени реализации программы)
    - мячи теннисные (15-18 штук на группу; 75% времени реализации программы)
-

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:**

### **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

**Педагог дополнительного образования:** Русяев Василий Николаевич

**Сведения об образовании:** 1990 г., Свердловский ордена «Знак почета»  
государственный педагогический институт,

специальность: «Физическая культура»,

квалификация: «Учитель физической культуры»

**Категория:** первая квалификационная категория (до 23.12. 2023г.)

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:**

«ВОЛЕЙБОЛ» дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Конспекты учебных занятий.

Учебные презентации.

Дидактические материалы к занятиям. Схемы. Иллюстрации.

Кайгородцева М. В. Методическая работа в системе дополнительного образования: материалы, анализ, обобщение опыта. /– Волгоград: Учитель, 2009

Фришман И.И. Педагогу дополнительного образования об организации общественной активности детей и молодежи./ – М.: УЦ Перспектива, 2009

**Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу 1 года обучения**

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые	контрольные нормативы по ОФП

	<p>станциям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование.</li> </ul>		<p>амортизаторы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи;</li> <li>- медболы.</li> </ul>	
3. Специальная физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастические скамейки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- резиновые амортизаторы;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи;</li> <li>- медболы.</li> </ul>	<p>контрольные нормативы по СФП</p>
4. Тактическая и интегральная подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи;</li> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- медболы;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> <li>- помощь в судействе.</li> </ul>
7. Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи;</li> <li>- медболы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- помощь в судействе.</li> </ul>

Г ода обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	31.05.2024
Количество учебных недель	38 недель
Количество часов в год	114 часов
Продолжительность занятия (академический час)	1,5 акад. часа – 60 минут.
Периодичность занятий	2 раз в неделю.
Промежуточная аттестация	по полугодиям
Режим занятий	в соответствии с расписанием, в том числе в каникулярное время

## **2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

В соответствии с Уставом и Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся осуществляются следующие виды аттестации: текущий (тематический) контроль, промежуточная аттестация, годовая аттестация.

Текущий контроль - это оценка качества усвоения содержания компонентов какой-либо части (темы) учебного материала в процессе его изучения обучающимся по результатам проверки (проверок). Проводится педагогом дополнительного образования, при необходимости организуется административный контроль.

Промежуточная аттестация - процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части или всего объема образовательной программы дополнительного образования по окончании полугодия, года.

По программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности **ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА. ВОЛЕЙБОЛ.** применяются следующие формы промежуточной аттестации: поэтапный зачет (*система рейтинга*); сдача норм ГТО; спортивное “портфолио”.

## Оценка ЗАЧЕТ/НЕЗАЧЕТ

Оценка педагога становится для ребенка средством ориентации среди множества ценностей. Благодаря оценке педагог предъявляет ребенку свое ценностное восприятие мира, свое отношение к ценностям. Тем самым педагог транслирует ребенку определенный эталон, учит оценивать этот мир в будущем, формируя ценностное отношение к окружающему

Особенностью организации образовательной деятельности в учреждении можно считать его практическую деятельностьную направленность, ориентацию не столько на усвоение знания, сколько на способность его применения, использования на практике. Поэтому при оценивании индивидуальных достижений обучающихся педагоги ориентируются на полученный ребенком спортивный результат, имеющий индивидуальную ценность. Преодоление себя, улучшение своих собственных показателей является основным критерием оценивания.

К основным *принципам оценивания* в дополнительном образовании относят: системность, вариативность, осознанность, доступность.

*Системность* предполагает регулярность проведения процедур оценивания.

*Вариативность* – использование разнообразных видов, форм и методик оценивания, исходя из возраста обучающихся, содержания деятельности, педагогических задач и т.д.

*Осознанность* строится на понимании обучающимися критериев оценивания и подхода педагога.

*Доступность* оценивания заключается в определенной легкости проведения его процедур и обработки результатов.

В целом, оценивание в дополнительном образовании детей является эффективным педагогическим средством развития деятельности обучающихся при условии его систематического использования, понимания ребенком критериев и оснований оценки, а также использования педагогом разнообразных видов оценки и развития оценочной деятельности в соотнесении с задачами развития творческой деятельности и личностного развития обучающихся.

Рассмотрим основные параметры, критерии и методики оценивания деятельности обучающихся.

Оценивание результата это сопоставление полученных результатов с предполагаемыми или заданными критериями, что позволяет провести тем самым качественный анализ деятельности относительно целей.

Такая работа позволяет педагогам выработать определенные **критерии оценивания**. Ожидаемые результаты могут стать для педагогов неким «стандартом» в выявлении реальных достижений школьников детского объединения по итогам учебного года.

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся,

постольку о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей: **учебным** (фиксирующим набор основных знаний и практических навыков по изучаемому виду деятельности, приобретенных ребенком в процессе освоения образовательной программы) и **личностным** (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном кружке, студии, секции).

При этом каждый из параметров может стать приоритетным в том, или ином объединении в зависимости от его специфики и педагогических целей, поскольку показатели (оцениваемые параметры) – это те требования, которые предъявляются к обучающемуся в процессе освоения им образовательной программы. Содержание показателей составляют те ожидаемые результаты, которые заложены педагогом в программу.

Для определения показателей и параметров оценки эффективности образовательных результатов наиболее оптимальным для системы дополнительного образования представляется **компетентностный подход**.

Таким образом, в сфере дополнительного образования детей принято выделять несколько **параметров**, по которым оценивается деятельность обучающихся, их достижения образовательных, воспитательных результатов.

Обобщив изложенные в педагогической литературе подходы к определению критериев к оцениванию результативности деятельности обучающихся в дополнительном образовании детей, можно выделить три наиболее существенных параметра.

### **1. Освоение обучающимися содержания дополнительной образовательной программы.**

Критериями данного параметра могут выступать глубина и широта знаний, грамотность (соответствие существующим нормативам, правилам, технологиям), уровень компетенций, разнообразие умений и навыков в практических действиях.

Оценить уровень усвоения содержания образовательной программы можно по следующим показателям:

- степень усвоения содержания;
- степень применения знаний на практике;
- умение анализировать;
- характер участия в образовательной деятельности;
- стабильность практических достижений обучающихся.

**2. Устойчивость интереса обучающихся к деятельности по программе.** Критериями данного параметра являются характер мотивов прихода в коллектив, продолжительность пребывания в коллективе, характер мотивов ухода обучающегося из коллектива, характер участия в деятельности.

Показателями устойчивости интереса к деятельности и коллективу можно считать:

- текущая и перспективная сохранность контингента, наполняемость объединения;
- положительные мотивы посещения занятий;
- осознание обучающимися социальной значимости и полезности предмета (деятельности и коллектива) для себя;
- оценка обучающимся роли предмета в его планах на будущее; широкое применение полученных знаний на практике;
- наличие преемников и обучающихся, выбравших свое дело или профессию, связанную с программой.

### **3. Личностные достижения обучающихся.**

Диагностика личностных достижений обучающихся – наиболее трудный аспект оценивания.

Критериями данного параметра могут стать:

#### ***Направленность динамики личностных изменений.***

Здесь показателями являются:

- характер изменения личностных качеств;
- направленность позиции обучающегося в жизни и деятельности;
- адекватность мировосприятия, миропонимания и мировоззрения возрасту.

#### ***Нравственное развитие обучающихся (ориентация на нравственные ценности).***

Уровень воспитательных воздействий проявляется через показатели:

- характер отношений между педагогом и обучающимся, между членами детского коллектива, микроклимат в группе;
- характер ориентаций и мотивов каждого обучающегося и коллектива в целом,
- культура поведения обучающегося;
- адекватность поведения, выбора обучающимися позиций в отношениях и решений в различных ситуациях;
- освоение обучающимися культурных ценностей.

#### ***Творческая активность и самостоятельность обучающихся.***

Показатели степени творческой активности:

- владение технологиями поисковой, изобретательской, творческой деятельности;
- настроение и позиция обучающегося в спортивной деятельности (желание – нежелание, удовлетворенность – неудовлетворенность);
- эмоциональный комфорт (или дискомфорт) в спортивной работе;
- способы выражения собственного мнения, точки зрения;
- количество и качество выдвигаемых идей, замыслов, нестандартных вариантов решений;
- желание освоить материал сверх программы или сверх временных границ курса обучения;

- степень стабильности спортивных достижений во временном и качественном отношениях;
- динамика развития каждого обучающегося и коллектива в целом;
- разнообразие спортивных достижений: по масштабности, степени сложности, по содержанию курса обучения и видам деятельности,
- удовлетворенность обучающихся собственными достижениями, объективность самооценки.

Надо отметить, что уровень активности нельзя в полной мере приравнивать к качеству спортивных достижений обучающихся. Специфика оценивания результатов деятельности обучающихся в дополнительном образовании детей заключается в том, что она ориентирована *не только на результат*, но и *на процесс* этой деятельности, на её цели, способы, средства, условия и включает не только оценку педагога, но и самооценку обучающегося.

В детских группах выделяют две основные группы диагностических методик, используемых для оценивания деятельности обучающихся – **количественные методы** и **методы экспертной оценки**, где оценивание опирается на заранее разработанную и предъявляемую ребенку систему критериев.

Практика показывает, что формы, подходы, методики оценивания и фиксирования достижений обучающихся очень разнообразны, их использование зависит от возраста обучающихся и направленности дополнительных образовательных программ, целей и задач педагогической работы.

В реализации данной программы используются различные нецифровые формы оценивания – вербальное выражение оценки (похвала, порицание и пр.) или материальное выражение оценивания (грамоты, рейтинг мероприятия и т.д.). Особую роль играет эмоциональная сторона поведения педагога: его мимика, жесты, модуляция голоса, критическое замечание, добрый поощрительный или укоризненный взгляд – все приобретает оценочный смысл.

Существуют различные **формы оценивания** достижений обучающихся: дневник педагогических наблюдений, папки достижений, диагностические карты, зачетные и личные учебные книжки и так далее.

Способом организации накопительной системы оценки является портфель спортивных достижений обучающегося. Портфель достижений – сборник результатов обучающегося, который демонстрирует его усилия, прогресс и достижения.

При работе с портфолио обучающийся осознает, как происходит процесс обучения, освоения определенной деятельности; делает выводы о том, насколько эффективны для него лично те или иные виды работы; оценивает свои достижения и возможности, собственное продвижение. Таким образом, «портфолио» является важным мотивирующим фактором обучения, он нацеливает обучающегося на демонстрацию прогресса.

Еще одна форма оценивания – *система рейтинга или поэтапный зачет*. Она сочетает в себе количественные и качественные характеристики. Показатели для рейтинга могут быть любые, преимущества рейтинговой системы оценивания: оценка не зависит от характера межличностных отношений педагога и обучающихся, итог определяется в виде суммирования всех собранных баллов, которые могут быть исправлены до начала подведения итогов, обучающийся волен сам выбирать стратегию своей деятельности, так как оценки предлагаемых видов деятельности определены заранее

Необходимо отметить, что рейтинговая система обладает ни с чем не сравнимой гибкостью, что позволяет выстроить свою систему оценивания по каждому курсу с учетом его специфики и особенностей обучающихся, его изучающих.

Особое внимание нужно уделить такому виду оценивания, как, *самооценка*. Самооценка – это представление ребенка о своих достоинствах и недостатках и одновременно характеристика уровня его притязаний.

Система оценивания выстраивается таким образом, чтобы обучающиеся включались в оценочную деятельность, приобретая навыки и привычку к самооценке, становились субъектом оценочной деятельности.

При этом создаются такие условия активного взаимодействия педагога и ребенка, в результате которого происходит развитие и саморазвитие как того, так и другого. Формирование способности к самооценке влияет на эффективность социальной адаптации личности, является регулятором поведения и взаимоотношения человека с окружающими, сказывается на отношении к успехам и неудачам.

Оценка учебных достижений:

**Форма, процедура:** тесты и контрольные упражнения.

- Уровень 1: тест или контрольные упражнения без ограничения времени.
- Уровень 2: тест или контрольные упражнения с ограничением времени.
- Уровень 3: тест или контрольные упражнения повышенной сложности с ограничением времени.

**Критерии оценивания достижения планируемых результатов:**

- Уровень 1: недифференцированная оценка за выполнения задания  
ЗАЧТЕНО/ НЕ ЗАЧТЕНО
- Уровень 2: дифференцированная оценка за выполнения задания  
ХОРОШО/ ОТЛИЧНО

Таким образом, с современной точки зрения, оценка – это эффективное педагогическое средство развития личности ребенка. Оценивание выполняет развивающую и мотивирующую функции, а также способно формировать адекватную и позитивную самооценку ребенка. Не случайно в системе дополнительного образования детей существуют свои особенные позиции к оцениванию качества и результативности деятельности обучающихся.

**Контроль и оценка результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы обучающимся и не допускает сравнения его с другими обучающимися.**

*Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:*

- удовлетворенность обучающихся, посещающих спортивную секцию
- сформированность деятельности (правильность выполняемых действий; соблюдение правил техники безопасности);
- степень помощи, которую оказывает педагог обучающимся при выполнении заданий: чем помощь педагога меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение обучающихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты занятий;
- результаты выполнения тестовых упражнений, при выполнении которых выявляется, справляются ли обучающиеся с этими заданиями самостоятельно.

### **Контроль в учебной программе.**

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс. Контроль позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, что создает хороший психологический климат в коллективе. Педагогический контроль (диагностические исследования) проводятся по итогам полугодия и по итогам учебного года.

### **Контрольные испытания**

#### ***Общефизическая подготовка***

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

#### ***Техническая подготовки***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях* (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

#### ***Тактическая и интегральная подготовка.***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

№ п/п	Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
1	Предварительный	Определение уровня общей физической подготовки обучающихся, контроль за состоянием здоровья, формирование навыков личной и общественной гигиены.	Выполнение контрольных нормативов, тестирование, медицинское обследование.	сентябрь	Согласно данных спланировать учебный и индивидуальный план работы. Заполнение индивидуальных карт спортсмена.
2,3	Промежуточный	Устранение возможных срывов адаптационных процессов и своевременное назначение необходимых профилактических мероприятий.	Выполнение промежуточных упражнений, нормативов, наблюдение.  Участие в соревнованиях.	декабрь январь  март	Внесение изменений в план работы. Коррекция индивидуальных тренировочных нагрузок.
4	Итоговый	Определение уровня общей физической подготовки, специальной подготовки. Контроль за состоянием здоровья. Определение результатов обучения.	Выполнение контрольных нормативов тестирование, медицинское обследование.  Участие в соревнованиях.	май	Внесение корректив в учебную программу по итогам диагностирования обучающихся, выполнения контрольных нормативов.

## Оценка физической подготовки

(указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) обучающимися)

Упражнение	Техника выполнения и оценка
<b>Оценка общей физической подготовки.</b>	
1. Бег 20м. вперед лицом	Оценивание уровня скоростных качеств движений спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20м. с высокого старта. Оценивается время бега.
2. Бег 20м. вперед спиной.	Выявление уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20м., старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время.
3. Отжимания.	Оценивается уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса.
4. Прыжок в длину.	Выявление скоростно-силовых качеств юного спортсмена, а также уровня развития координационных способностей. Даются 2 попытки, регистрируется лучший показатель.
5. Тест на ловкость	Оценивается уровень развития координации юных спортсменов. Дистанция 20м. По сигналу выполняется прыжок с разворотом на 360 на месте. Затем выполняется 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см. и подползает под барьер 50см., оббегание змейкой 5 стоек, выполняет поворот на 180; финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения.
6. Челночный бег.	Выявление уровня скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта. Оценивается по времени.
<b>Оценка специальной физической и технической подготовки.</b>	
1. Бег 20м. вперед лицом	Упражнение проводится на льду. Определяется уровень специальных скоростных качеств.
2. Бег 20м вперед спиной.	Определяются координационные способности, техника катания спиной вперед.
3. Челночный бег. 6 на 9 м.	Определяется уровень развития.

### Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для групп начальной подготовки.

Контрольные упражнения (тесты)	Начальная подготовка		
	1	2	3
<i>По общей физической подготовке</i>			
Бег 20м. с высокого старта (с)	4,32	4,25	4,17
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	147,8	160,3	182,5
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	31	37	41
Бег 20м. спиной вперед (с)	7,56	7,17	6,93
Челночный бег 4 на 9 м.	11,25	11,03	10,89
Комплексный тест на ловкость (с)	17,01	16,88	16,69

**Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности**

**Интегральная подготовка**

Контрольные упражнения	Учебно-тренировочные группы				
	1	2	3	4	5
<b>По физической подготовке</b>					
Бег 30 м старт с места	5,2	5,0	4,8	6,6	4,4
Пятикратный прыжок в длину(м)	8	9	10	11	12,5
Бег 400м (с)	74	70	66	64	62
Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во)	10	12	14	16	18
Подтягивание на перекладине (Кол-во)	8	10	12	14	15
Бег 3000м (мин)	-	-	12,6	12,3	12,0
<b>По специальной физической и технической подготовке</b>					
Бег на коньках 30 м (с)	5,6	5,2	4,8	4,6	4,4
Челночный бег 5 на 54м (с)	38,0	38,4	46,0	45,0	44,0
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	27	26	24	23	22
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
Броски мяча в ворота (балл)	5	6	7	9	10

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.\*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

**Подготовительные игры.**

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

**Учебные игры.** Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

**Контрольные игры.** Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Задания в игре по технике.** Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

**Задания в игре по тактике.** Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

#### **Индивидуальные действия в нападении**

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на выходящего игрока задней линии. 4. подача «вразрез». 5. подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. подача на нападающего у сетки.

1. подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов.

2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При

первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

### ***Групповые действия в нападении***

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

### ***Командные действия в нападении***

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

### ***Индивидуальные действия в защите***

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

### ***Групповые действия в защите***

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3

закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

### ***Командные действия в защите***

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнеешего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

### **Список литературы**

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
- 7.Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

## Рекомендуемая литература для чтения обучающимся

Железняк Ю.Д. Юный волейболист. –М., 2010 г.

Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Ф и С. 2007 г.

### Приложение № 1. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место и время проведения	сроки
	<b>Раздел 1. Вводное занятие .</b>	<b>2</b>		спортзал/ площадка	
1	Введение в предмет	1	комбинированная		сентябрь
1	Инструктаж по ТБ	1	комбинированная		
2	Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола.		комбинированная	спортзал/ площадка	сентябрь
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>32</b>			
3-6	Строевые упражнения.	4	комбинированная	спортзал/ площадка	сентябрь
7-15	Упражнения для рук и плечевого пояса	9	комбинированная	спортзал/ площадка	сентябрь октябрь
16-24	Упражнения для ног и туловища.	9	комбинированная	спортзал/ площадка	октябрь
25-33	Упражнения для развития физических качеств.	9	комбинированная	спортзал/ площадка	октябрь
34	Контрольные нормативы	1	групповая	спортзал/	ноябрь
	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>			
35-37	Упражнения для быстроты и прыгучести	3	групповая	спортзал/	ноябрь
38-40	Падения и перекаты. Игра	3	групповая	спортзал/	ноябрь
41-43	Упражнения для развития игровой ловкости. Игра	3	групповая	спортзал/	ноябрь
44-45	Подвижные игры	2	групповая	спортзал/	декабрь
46-47	Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра. КН.	2	групповая	спортзал/	декабрь

48	Контрольные нормативы	1	групповая	спортзал/	декабрь
	<b>Раздел 4. Тактическая и интегральная подготовка</b>	<b>52</b>			
49-53	Упражнения по технике.	5	групповая	спортзал/	январь
54-58	Передачи мяча	5	групповая	спортзал/	февраль
59-63	Подачи.	5	групповая	спортзал/	февраль
64-70	Игра в нападении.	7	комбинированная	спортзал/	февраль март
71-78	Игра в защите.	8	комбинированная	спортзал/	март
79-97	Учебно-тренировочная игра	19	комбинированная	спортзал/	март апрель
98-100	Контрольные нормативы	2	индивидуальная	спортзал/	апрель
	<b>Раздел 5. Контрольно-проверочные мероприятия.</b>	<b>14</b>			
101-106	Командные действия в игре.	6	индивидуальная	спортзал/ площадка	апрель май
107-112	Система игры.	6	индивидуальная	спортзал/ площадка	май
113-114	Контрольные нормативы.	2	комбинированная	спортзал/ площадка	май

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ» ориентирована на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей обучающегося в реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, направленных на физическое воспитание личности ребенка, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для занятий физической культурой и прохождения спортивной подготовки.

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Программа предназначена для обучающихся 12-16 лет, не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

**Цель** данной программы: обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

**Актуальность программы** обусловлена ее практической значимостью: привлечение обучающихся школы к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в ОО традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта как волейбол; формирование здорового образа жизни.

**Общее количество учебных часов** запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144 часа.

Срок обучения 1 год.

1 год обучения 114 часов. Стартовый уровень

Количество учебных занятий в неделю – 2.

Продолжительность учебного занятия – 1,5 академических часа.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658532

Владелец Чендева Екатерина Викторовна

Действителен с 09.01.2025 по 09.01.2026