

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»**

Рассмотрено методическим советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
Протокол №3  
от «11» мая 2021 год

УТВЕРЖДЕНО:  
педагогическим советом  
протокол №6 от «13» мая 2021г.  
Директор МАУ ДО «ЦДТ»

 О.Е. Жданова  
приказ №27 от «11» июня 2021г

Общеобразовательная общеразвивающая  
программа дополнительного образования  
**«ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования:  
Гребенщиков Николай Александрович

Серовский городской округ  
2021 год

## 2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.

### 2.1. Пояснительная записка.

Системность работы дополнительного образования сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно - оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в секции даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа дополнительного образования спортивной секции по волейболу имеет ***физкультурно-спортивную направленность***, программа является модифицированной и ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирования двигательных навыков, укрепления здоровья.

Программа дополнительного образования спортивной секции по волейболу составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 26.02.2021г. №136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области в 2021 году».

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д. для ДЮСШ и СДЮШОР 2005г.

*Новизна и оригинальность* программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Занятие волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный

подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитанников и развивают умения управлять эмоциями, не терять контроль над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не «падать» духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Актуальность** программы. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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

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

**Адресат** общеразвивающей программы. Программа предназначена для обучающихся от 11 до 15 лет. В группу зачисляются дети, имеющие медицинский допуск к занятиям спортом, желающие заниматься волейболом, по заявлению родителей. Занятия проводятся в группе из 8-15 человек.

Возрастные особенности детей 11-15 лет: этот период отличается повышенной интеллектуальной и двигательной активностью, желанием развиваться физически, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны.

**Режим занятий:** Занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю (одно занятие в неделю 2 часа, другое занятие в неделю 3 часа при недельной нагрузке в 5 часов), с перерывами между занятиями в 10-15 минут.

**Объем общеразвивающей программы** -180 учебных часов, из них: 176 ч.-групповые занятия, 4 ч.- индивидуальной работы.

**Срок освоения общеразвивающей программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения.

**Уровень программы** - базовый.

Содержание программы нацелено на содействие гармоничному физическому развитию личности, расширяет представления детей о волейболе, знакомит с историей волейбола, с именами выдающихся спортсменов в данном виде спорта.

**Форма обучения по программе** - очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2); индивидуальная, групповая.

**Виды занятий** - беседа, лекция, практическое занятие, комбинированное занятие,

мастер-класс, экскурсия, занятие-игра.

Формы учебно-воспитательного процесса: теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов** (результатов): уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в индивидуальных и групповых соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовленности, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по физической подготовленности и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

По завершении данной дополнительной общеразвивающей программы для учащихся проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения проводится индивидуальный отбор для приема в группы начальной подготовки. Обучающиеся имеют право на повторный курс обучения по данной программе.

Структура программы состоит из 2 образовательных блоков; (теория, практика).

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

Практические задания способствуют развитию у детей физических и технических способностей, умения выполнять правильно и точно.

## **2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы:**

**Целью** программы является развитие физических и личностных качеств обучающихся, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающимися посредством занятий волейболом.

Логика освоения учебных тем определяется **задачами** (обучающими, развивающими, воспитательными):

*Обучающие:*

- ознакомить с судейскими терминами и теоретическими аспектами волейбола;
- ознакомить с краткими историческими сведения о возникновении волейбола и с историей волейбольного спорта;

*Развивающие:*

- способствовать развитию физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей.
- способствовать освоению обучающимися технических приемов, подач и передач волейбольного мяча.

*Воспитательные:*

- повышать у обучающихся интерес к занятиям волейболом.
- воспитывать у обучающихся устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

### 2.3. Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный (тематический) план

| Занятие<br>№<br>п/п I | Название тем, разделов                                                                                                                   | Количество часов |               |              | Форма<br>контроля                 |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|
|                       |                                                                                                                                          | всего            | теоретических | практических |                                   |
| 1.                    | <b>Основы знаний</b>                                                                                                                     | 6                | 6             | -            |                                   |
| 1.1.                  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом в спортивном зале.                                            | 1                | 1             | -            |                                   |
| 1.2.                  | История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Основы спортивной тренировки. | 3                | 3             | -            | викторина                         |
| 1.3.                  | Правило личной гигиены, требования к одежде и обуви волейболиста, врачебный контроль, предупреждение травм.                              | 2                | 2             | -            | викторина                         |
| 2.                    | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                                       | 40               | 3             | 37           |                                   |
| 2.1.                  | Контрольное тестирование физической подготовленности обучающихся.                                                                        | 8                | 0,5           | 7,5          | тестирование                      |
| 2.2.                  | Гимнастические упражнения                                                                                                                | 12               | 1             | 11           | тестирование                      |
| 2.3.                  | Легкоатлетические упражнения                                                                                                             | 12               | 1             | 11           | тестирование                      |
| 2.4.                  | Подвижные игры                                                                                                                           | 8                | 0,5           | 7,5          |                                   |
| 3.                    | <b>Техническая подготовка</b>                                                                                                            | 60               | 7             | 53           |                                   |
| 3.1.                  | Техника передвижения и стоек                                                                                                             | 4                | 1             | 3            | выполнение контрольных упражнений |
| 3.2.                  | Техника приёма и передач мяча сверху                                                                                                     | 10               | 1             | 9            | выполнение контрольных упражнений |
| 3.2.                  | Техника приёма мяча снизу                                                                                                                | 9                | 1             | 8            | выполнение контрольных упражнений |
| 3.4.                  | Нижняя прямая подача                                                                                                                     | 9                | 1             | 8            | выполнение контрольных упражнений |
| 3.5.                  | Передача мяча                                                                                                                            | 9                | 1             | 8            | выполнение контрольных упражнений |
| 3.6.                  | Нападающие удары                                                                                                                         | 10               | 1             | 9            | выполнение контрольных упражнений |
| 3.7.                  | Блокирование                                                                                                                             | 9                | 1             | 8            | выполнение контрольных            |

|                     |                                               |                |           |            |                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------|----------------|-----------|------------|-----------------------------------|
|                     |                                               |                |           |            | упражнений                        |
| <b>4.</b>           | <b>Тактическая подготовка</b>                 | <b>68</b>      | <b>4</b>  | <b>64</b>  |                                   |
| 4.1.                | Индивидуальные действия                       | 18             | 1         | 17         | выполнение контрольных упражнений |
| 4.2.                | Групповые действия                            | 18             | 1         | 17         | выполнение контрольных упражнений |
| 4.3.                | Командные действия                            | 18             | 1         | 17         | выполнение контрольных упражнений |
| 4.4.                | Тактика защиты                                | 14             | 1         | 13         | выполнение контрольных упражнений |
| 4.5.                | Итоговое занятие                              | 2              |           | 2          | зачет                             |
| <b>5.</b>           | <b>Индивидуальные (коррекционные) занятия</b> | <b>4</b>       |           | <b>4</b>   |                                   |
| <b>Итого часов:</b> |                                               | В течение года |           |            |                                   |
|                     |                                               | <b>180</b>     | <b>20</b> | <b>160</b> |                                   |

### Содержание учебного (тематического) плана

#### I. Основы знаний (6 час)

##### *Тема 1.1. Вводное занятие.*

*Теория:* Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

##### *Тема 1.2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Основы спортивной тренировки.*

*Теория:* История возникновения волейбола. Развитие волейбола. История и пути развития современного волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства. Судейская и инструкторская практика. Основы спортивной тренировки.

##### *Тема 1.3. Правило личной гигиены, требования к одежде и обуви волейболиста, врачебный контроль, предупреждение травм.*

*Теория:* Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

## **II. Общая физическая подготовка (40 час)**

### **Тема 2.1. Контрольное тестирование физической подготовленности обучающихся.**

*Теория:* определение уровня физической подготовленности с объяснение значение каждого физического качества для волейболиста.

*Практика:* О.Ф.П.: кросс - общая выносливость, замеры быстроты, гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей.

### **Тема 2.2. Гимнастические упражнения.**

*Теория:* Основные понятия и требования к уровню физической подготовки. Описание техники выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

### **Тема 2.3. Легкоатлетические упражнения.**

*Теория:* Основные понятия и требования к уровню физической подготовки. Описание техники выполнения упражнений.

*Практика:* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

### **Тема 2.4. Подвижные игры.**

*Теория:* Объяснение правил игры.

*Практика:* “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во ров”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

## **III. Техническая подготовка (60 час)**

### **Тема 3.1. Техника передвижения и стойки.**

*Теория:* Стойка игрока (исходные положения). Объяснение техники выполнения упражнений: ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Практика:* Отработка упражнения: перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

### **Тема 3.2. Овладение техникой приема и передач мяча сверху.**

*Теория:* Объяснение теоретического материала: техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на

месте и после передачи вперед. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.

*Практика:* отработка техники приема и передачи мяча сверху. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеры.

### **Тема 3.3. Техника приёма мяча снизу.**

*Теория:* Объяснение теоретического материала: нижняя прямая подача мяча; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием и передача мяча снизу. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием мяча снизу в группе.

*Практика:* отработка техники приема и передачи мяча снизу. Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками в стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу). То же в парах, расстояние - 3-4 м. Упражнения с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые. Броски набивного мяча (1 кг) на расстоянии до 10 м и ловля руками снизу. Броски различных мячей на расстояние 15-20 м и ловля. Прием мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку.

### **Тема 3.4. Нижняя прямая подача.**

*Теория:* Теоретические основы техники нижней прямой подачи.

*Практика:* Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча на месте. Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Передача мяча с изменением направления под углом 90°. Подача в стену с расстояния 6-9 м. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки). Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки. Подача через сетку из-за лицевой линии. Поддачи в правую и левую половины площадки. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки. Поддачи на точность.

### **Тема 3.5. Передача мяча.**

*Теория:* Техника передачи мяча двумя руками сверху. Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке. Техника передач снизу.

*Практика:* Подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки. Оработка техник передачи: двумя руками сверху, передачи мяча в прыжке над собой, назад, передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой. Техники передач в прыжке. Техники передач снизу. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

### **Тема 3.6. Нападающие удары.**

Теория; Теоретические основы техники нападающего удара.

*Практика:* Подводящие упражнения: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево). Нападающий удар задней линии.

### **Тема 3.7. Блокирование.**

Теория: теоретические основы техники выполнения блокировки.

*Практика:* отработка упражнений: имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой, передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой, в парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки.

## **IV. Тактическая подготовка (68 часов)**

### **Тема 4.1. Индивидуальные действия.**

Теория: ТП прием и передача мяча двумя руками снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху, выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Оработка верхней подачи по зонам.

*Практика:* учебная игра.

### **Тема 4.2. Групповые действия.**

Теория: Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Практика:* учебная игра.

#### **Тема 4.3. Командные действия.**

*Теория:* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактические действия связующего с нападающим. Прием мяча сверху и снизу по зонам после подачи.

*Практика:* учебная игра.

#### **Тема 4.4. Тактика защиты.**

*Теория:* Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

*Практика:* Учебная игра.

#### **Тема 4.5. Итоговое занятие. (2 часа)**

Контрольная игра. Разбор проведенной игры. Устранение ошибок.

### **2.4. Планируемые результаты**

**Предметные** - формирование навыков работы в области физической культуры, применения приемов и методов работы по Программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта физической и проектной деятельности.

- знать краткие исторические сведения о возникновении волейбола и истории волейбола, о соревнованиях по волейболу в России и за рубежом;
- понимать и применять судейские термины и теоретические аспекты волейбола.

**Личностные** - развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

- регулярно посещать занятия, проявляя интерес к занятиям волейбола.
- проявлять устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

**Метапредметные** - результатом изучения Программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

- увеличить показатели мониторинга физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей.
- освоить основных элементов техники приема, передачи и подачи волейбольного мяча.

#### **Способы определения результативности программы:**

- контрольные соревнования по ОФП (повышение результатов вводной диагностики)
- визуальной оценивание выполнения техники приемов, подач и передач мяча,
- участие в городском первенстве по волейболу среди городских команд и контрольных играх;
- динамика достижений;
- викторина, опрос;
- удовлетворенность участников образовательного процесса

#### **Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

#### 3.1. Условия реализации программы:

**Материально - техническое обеспечение:** Основой учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

*Спортивный инвентарь:*

- волейбольные мячи на каждого обучающего;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- высокая гимнастическая перекладина для подтягивания в висе 6-8 штук;
- гимнастическая скакалка для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные эспандеры на каждого обучающегося;
- гимнастические маты 10-12 штук;
- баскетбольный мяч.

*Спортивные снаряды:*

- гимнастические скамейки 5-7 штук;
- гимнастическая стенка 12-15 пролётов.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования Гребенщиков Николай Александрович, образование высшее, аттестован на соответствие занимаемой должности по должности «педагог дополнительного образования». Стаж работы в учреждении: 3 года.

#### Методическое обеспечение программы

Программа секции волейбола ориентирована на работу по учебной программе Волейбол: Железняк Ю.Д. для ДЮСШ и СДЮШОР 2005.

##### **Наглядные и методические пособия:**

*Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по волейболу;
- Схема и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- Правила игры в волейбол;
- Правила судейства в волейболе;
- Положение о соревнованиях по волейболу.

*Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу;
- Инструкция по технике безопасности при занятиях волейболом.

#### 3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Контрольные нормативы упражнений и соревнований (приложение 1). Таблица мониторинга сравнительных результатов личностного физического развития обучающихся в процессе усвоения ими дополнительной общеобразовательной образовательной программы (приложение 2).

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных

испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Список литературы**

#### **Нормативно-правовые документы.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
5. Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

#### **Литература**

6. Авторская программа «Культура здоровья» // Здоровье детей.-2006.- №1.- С. 22-30.
7. А.В. Беляев Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
8. Ю.Д. Железняк 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2017
9. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
10. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с.
11. А.С. Эдельман Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 226 с.

#### **Список литературы для детей и родителей**

1. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
2. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 56 с.
3. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2018. - 96 с.

**Контрольные упражнения и соревнования**

| <b>Контрольные упражнения</b>                     | <b>Мальчики</b> | <b>Девочки</b> |
|---------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| Бег 30 м (сек)                                    | 5,8             | 6,0            |
| Прыжок в длину с места (см)                       | 190             | 167            |
| Бег 800 м; (минут, секунд)                        |                 | 3,35           |
| Бег 1000 м; (минут, секунд)                       | 3,45            | -              |
| Подтягивания в положения виса (раз)<br>(мальчики) | 1               | -              |
| пресс за 30 секунд (раз)<br>(девочки)             | -               | 12             |
| Челночный бег 3*10 (секунд)                       | 11,1            | 12,1           |

**Таблица мониторинга сравнительных результатов личностного физического развития обучающихся в процессе усвоения  
ими дополнительной общеобразовательной образовательной программы за учебный год**

| №<br>п/п | ФИО<br>обучающе-<br>гося | Показатели             |       |               |       |                                |       |               |       |                                |       |               |       |                            |       |               |       |                                                                                        |       |            |       |
|----------|--------------------------|------------------------|-------|---------------|-------|--------------------------------|-------|---------------|-------|--------------------------------|-------|---------------|-------|----------------------------|-------|---------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-------|
|          |                          | Бег 30 метров (секунд) |       |               |       | Челночный бег 3*10<br>(секунд) |       |               |       | Прыжок в длину с места<br>(см) |       |               |       | Бег 1000 метров<br>(минут) |       |               |       | Подтягивания в виса<br>(мальчики);<br>пресс за 30 секунд (девочки)<br>(количество раз) |       |            |       |
|          |                          | Начало года            |       | Конец<br>года |       | Начало года                    |       | Конец<br>года |       | Начало года                    |       | Конец<br>года |       | Начало года                |       | Конец<br>года |       | Начало года                                                                            |       | Конец года |       |
|          |                          | Норм                   | Факт. | Норм          | Факт. | Норм                           | Факт. | Норм          | Факт. | Норм                           | Факт. | Норм          | Факт. | Норм                       | Факт. | Норм          | Факт. | Норм                                                                                   | Факт. | Норм       | Факт. |
| 1        |                          |                        |       |               |       |                                |       |               |       |                                |       |               |       |                            |       |               |       |                                                                                        |       |            |       |
| 2        |                          |                        |       |               |       |                                |       |               |       |                                |       |               |       |                            |       |               |       |                                                                                        |       |            |       |
| 3        |                          |                        |       |               |       |                                |       |               |       |                                |       |               |       |                            |       |               |       |                                                                                        |       |            |       |
| 4        |                          |                        |       |               |       |                                |       |               |       |                                |       |               |       |                            |       |               |       |                                                                                        |       |            |       |
| 5        |                          |                        |       |               |       |                                |       |               |       |                                |       |               |       |                            |       |               |       |                                                                                        |       |            |       |
| 6        |                          |                        |       |               |       |                                |       |               |       |                                |       |               |       |                            |       |               |       |                                                                                        |       |            |       |
| 7        |                          |                        |       |               |       |                                |       |               |       |                                |       |               |       |                            |       |               |       |                                                                                        |       |            |       |
| 8        |                          |                        |       |               |       |                                |       |               |       |                                |       |               |       |                            |       |               |       |                                                                                        |       |            |       |