



**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Решотинская основная школа»**

Рассмотрено  
методическим объединением  
классных руководителей  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_  
Н.П.Кепина

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Черткова Т.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Утверждаю  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г  
директор МБОУ «Решотинская  
ОШ»  
\_\_\_\_\_ Н.Н.Дорошенко

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»  
уровень базовый  
для обучающихся 10-15 лет  
на 2024 – 2025 учебный год**

**Составитель: Плясун Н.А.  
учитель физической  
культуры**

**п. Нижняя Пойма  
2024 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация занятий осуществляется на этапе начальной подготовки первого года обучения и предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год.

На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Направление:** физкультурно-спортивное.

**Уровень сложности:** базовый.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Актуальность программы.** Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся 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.

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

**Отличительная особенность:** Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

**Адресат дополнительной общеразвивающей программы:** данная программа предназначена для учащихся в возрасте 10-15 лет.

**Срок обучения:** 1 год.

**Форма обучения:** очная.

**Цель:** содействие физическому развитию воспитанников, воспитанию гармонично развитых, стойких защитников Родины, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

**Основные задачи этапа:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники волейбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**Режим занятий.** Занятия проводятся три раза в неделю.

Продолжительность одного занятия 2 часа.

## Содержание программы.

| № п/п                           | Содержание занятий  | Часы     |
|---------------------------------|---|----------|
| <b>1.Теория</b>                 |   |          |
| 1.                              | Физическая культура и спорт в России                                  | 1        |
| 2.                              | Влияние физических упражнений на организм                             | 1        |
| 3.                              | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений | 1        |
| 4.                              | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями                    | 1        |
| 5.                              | Правила соревнований  | 1        |
| 6.                              | Основа техники и тактики игры   | 1        |
|                                 | Итого   | <b>6</b> |
| <b>2.Практика</b>               |   |          |
| 1.                              | Общая физическая подготовка   | 60       |
| 2.                              | Специальная физическая подготовка                                     | 30       |
| 3.                              | Техническая подготовка  | 50       |
| 4.                              | Тактическая подготовка  | 30       |
| 5.                              | Судейская практика  | 10       |
| 6.                              | Соревнования  | 14       |
|                                 | Итого   | 194      |
| <b>4. Контрольные испытания</b> |   |          |
| 1.                              | Приемные и переводные нормативы                                       | 16       |
|                                 | Итого   | 16       |
|                                 | Всего часов   | 216      |

## Содержание учебного плана.

### **Теория и методика физической культуры и спорта - 6 часов**

*Физическая культура и спорт в России:* коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения; организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях; дыхание и газообмен; значение дыхания для жизнедеятельности организма.

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся:* влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов; влияние физических упражнений на систему дыхания; дыхание в процессе занятий волейболом. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями:* гигиена, врачебный контроль, самоконтроль; общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей; режим дня и питания с учетом занятий спортом.; предупреждение

спортивных травм на занятиях волейболом; гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

*Правила соревнований:* состав команды, замена игроков, костюм игрока; упрощенные правила игры; основы судейской терминологии и жеста.

*Места занятий, инвентарь:* инвентарь для игры в волейбол; уход за инвентарем; оборудование мест занятий.

*Общая и специальная физическая подготовка:* значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена; характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

*Основы техники и тактики игры:* характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары; значение технической подготовки для роста спортивного мастерства; понятие о тактике; связь техники и тактики; индивидуальные и групповые тактические действия.

### ***Практические занятия: 194 часа***

**Общая физическая подготовка - 60 часов** Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения (упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передач мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании), спортивные и подвижные игры.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

*Спортивные игры.* Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

*Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

## Специальная физическая подготовка – 30 часов

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения: упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передач мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* 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 массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и 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 — от 5 до 10 м). Метание выполняется 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 на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

## **Техническая подготовка – 30 часов**

### **Техника нападения:**

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной,

вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; перед собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке и с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### **Тактическая подготовка – 50 часов**

##### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; передача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### **Инструкторская и судейская практика – 10 часов**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Ученики готовятся к роли инструктора, помощника тренера

для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Первый год

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Владение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

**.Соревнования – 14 часов:** Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. 14 Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. Сдача нормативов.

**Контрольные испытания.** Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года

### **Требования к результатам освоения программы по предметным областям**

Результатами освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теории и методике физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральный стандарт спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*в области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики в волейболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

*в области других видов спорта и подвижных игр:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Требования к результатам реализации программы *на этапе начальной подготовки*: освоение приемов владения мячом, основ правильной техники и правил игры в волейбол; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития волейбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене волейболиста, основ биомеханики технических действий волейболиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

### **Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы – 16 часов**

Для оценки уровня освоения программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы), которые

дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированное упражнение – индивидуальная гонка на время на различные дистанции в зависимости от периода подготовки (таблица)

### Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)

| № | Контрольные нормативы   | группы начальной подготовки (на конец учебного года) |         |         |
|---|---|--|---------|---------|
|   |   | 1-й год  | 2-й год | 3-й год |
| 1 | Длина тела, см  | 160  | 164     | 170     |
| 2 | Бег 30 м, с   | 5, 5   | 5, 3    | 5, 1    |
| 3 | Бег 30 м (5х6),с  | 12, 0  | 11, 5   | 11, 0   |
| 4 | Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с                                  | -  | -       | -       |
| 5 | Прыжок в длину с места, см  | 185  | 200     | 208     |
| 6 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см                                     | 40   | 45      | 54      |
| 7 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:<br>- сидя<br>- стоя | 5, 8   | 6, 6    | 7, 0    |
|   |   | 11, 0  | 11, 5   | 12, 5   |
| 8 | Становая сила, кг   | 70   | 86      | 95      |

### Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

| № | Контрольные нормативы   | группы начальной подготовки (на конец учебного года) |         |         |
|---|---|--|---------|---------|
|   |   | 1-й год  | 2-й год | 3-й год |
| 1 | Длина тела, см  | 157  | 162     | 168     |
| 2 | Бег 30 м, с   | 5, 9   | 5, 8    | 5, 7    |
| 3 | Бег 30 м (5х6),с  | 12, 2  | 11, 9   | 11, 5   |
| 4 | Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с                                  | -  | -       | -       |
| 5 | Прыжок в длину с места, см  | 165  | 175     | 187     |
| 6 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см                                     | 34   | 38      | 44      |
| 7 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:<br>- сидя<br>- стоя | 4, 0   | 5, 0    | 5, 4    |
|   |   | 8, 0   | 9, 0    | 10, 0   |

|   |                   |    |    |    |
|---|-------------------|----|----|----|
| 8 | Становая сила, кг | 55 | 61 | 75 |
|---|-------------------|----|----|----|

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (девушки и юноши)**

| №                             | Контрольные нормативы   | группы начальной подготовки (на конец учебного года) |         |         | тренировочные группы (на конец учебного года) |         |         |         |           |            |
|-------------------------------|---|--|---------|---------|---|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                               |   | 1-й год  | 2-й год | 3-й год | 1-й год                                       | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год   |            |
|                               |   |  |         |         |   |         |         |         | связующие | нападающие |
| 1                             | 2   | 3  | 4       | 5       | 6   | 7       | 8       | 9       | 10        | 11         |
| <b>техническая подготовка</b> |   |  |         |         |   |         |         |         |           |            |
| 1                             | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4  | 3  | 3       | 4       | 5   | 5       | 5       |         |           |            |
| 2                             | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4  |  |         |         | 3   | 4       | 5       | 6       |           |            |
| 3                             | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)  |  |         |         | 3   | 4       | 5       | 5       | 8         | 5          |
| 4                             | Подача на точность по возрастам   | 3  | 3       | 4       | 3   | 4       | 5       | 3       | 3         | 4          |
| 5                             | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи)                           |  |         |         | 3   | 3       | 4       | 3       | 3         | 4          |
| 6                             | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи на голову) |  |         |         | 2   | 3       | 4       | 3       | 2         | 3          |
| 7                             | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность   |  |         |         | 2   | 3       | 4       | 6       | 6         | 7          |
| 8                             | Прием подачи из зоны 6 в зону 2 на точность   | 2  | 3       | 3       | 4   |         |         |         |           |            |
| 9                             | Блокирование одиночного нападающего из зоны   |  |         |         |   | 2       | 3       | 4       | 4         | 5          |

|                         |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                         | 4 (2) по диагонали   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| тактическая подготовка  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1                       | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом   |  |   |   | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 |
| 2                       | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом  |  |   |   |   |   |   |   | 4 | 2 |
| 3                       | Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет   |  |   |   | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 4                       | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача с выходящим игроком) |  |   |   | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 5                       | Блокирование одиночных нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное.                            |  |   |   | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 6                       | Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед», Углом назад» по заданию после нападения соперников                           |  | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| интегральная подготовка |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |

|                             |   |    |    |    |          |          |          |          |          |          |
|-----------------------------|---|----|----|----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1                           | Прием снизу –<br>верхняя передача   | 5  | 6  | 7  | 8        | 6        | 7        | 7        |          |          |
| 2                           | Нападающий удар -<br>блокирование   |    |    |    |          | 6        | 5        | 6        | 6        | 8        |
| 3                           | Блокирование –<br>вторая передача   |    |    |    |          | 5        | 6        | 7        | 6        | 8        |
| 4                           | Переход после<br>подачи к защитным<br>действиям, после<br>защитных – к<br>нападению |    |    |    | 3        | 3        | 3        | 3        | 6        | 5        |
| <b>Спортивный результат</b> |   |    |    |    |          |          |          |          |          |          |
| 1                           | Потери подач в игре<br>(%)  | 40 | 35 | 30 | 25       | 20       | 18       | 16       | 14       | 14       |
| 2                           | Эффективность<br>нападения в игре (%)<br>- выигрыш<br>- проигрыш                    |    |    |    | 30<br>25 | 40<br>25 | 40<br>25 | 40<br>20 | 35<br>16 | 40<br>20 |
| 3                           | Полезное<br>блокирование в игру<br>(%)  |    |    |    | 25       | 30       | 30       | 30       | 35       | 40       |
| 4                           | Ошибка при приеме<br>подачи в игре (%)  |    | 30 | 26 | 22       | 20       | 18       | 14       | 12       | 12       |

### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

**Предметные результаты:**

-знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

-формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;

-овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

**Формы обучения.** Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

Словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);

Наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);

Практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);

Объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

*Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

Объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

Репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и

Освоенные способы деятельности;

Частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

Исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

*Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:*

Фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

Индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

Групповой – организация работы в группах;

Индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

**Режим занятий:** Программа реализуется в учебные дни после уроков, это позволяет увеличить занятость подростков. Учащиеся посещают занятия три раза в неделю, продолжительность занятия 1 академический час (45 минут).

### Календарный учебный график занятий

| № | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | часы | Время занятия | Аттестация |
|---|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|------|---------------|------------|
| 1 | 2024-2025    | 02.09.2024          | 30.05.2024             | 36                        | 68                      | 3    | 16.00-17.40   | 25.05.2024 |

**Тематическое планирование:**

| № п/п | дата | Кол-во часов | Тема   |
|-------|------|--------------|--|
| 1.    |      | 2            | Физическая культура и спорт в России. Перемещения и стойки игрока  |
| 2.    |      | 2            | Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Упражнения для развития силовых качеств.                           |
| 3.    |      | 2            | Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Совершенствование упражнений для развития силы.                 |
| 4.    |      | 2            | Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону. Упражнения для развития прыгучести.                         |
| 5.    |      | 2            | Разучивание передач мяча сверху двумя руками   |
| 6.    |      | 2            | Приём сверху двумя руками  |
| 7.    |      | 2            | Передача и прием мяча сверху двумя руками  |
| 8.    |      | 2            | Совершенствование передач мяча   |
| 9.    |      | 2            | Разучивание передач мяча перед собой различными способами  |
| 10.   |      | 2            | Передача мяча перед собой различными способами   |
| 11.   |      | 2            | Совершенствование приема сверху двумя руками.  |
| 12.   |      | 2            | Совершенствование приема сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены.                                     |
| 13.   |      | 2            | Совершенствование приема сверху двумя руками.  |
| 14.   |      | 2            | Совершенствование приема сверху двумя руками.  |
| 15.   |      | 2            | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передачи мяча. Разучивание передач мяча в парах |
| 16.   |      | 2            | Передача мяча в парах  |
| 17.   |      | 2            | Передача мяча. Совершенствование передач мяча  |
| 18.   |      | 2            | Передача мяча в треугольнике зоны 6-3-4  |
| 19.   |      | 2            | Передача мяча в треугольнике зоны 6-3-2  |
| 20.   |      | 2            | Передача мяча в треугольнике зоны 5-3-4  |
| 21.   |      | 2            | Передача мяча в треугольнике зоны 1-3-2  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 22. |  | 2 | Индивидуальные действия игрока в нападении.<br>Групповые действия игрока в нападении              |
| 23. |  | 2 | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Передачи мяча              |
| 24. |  | 2 | Совершенствование передач мяча  |
| 25. |  | 2 | Совершенствование передач мяча  |
| 26. |  | 2 | Передачи мяча в стену. Передачи мяча с изменением высоты и расстояния на месте                    |
| 27. |  | 2 | Передачи мяча в стену. Передачи мяча с изменением высоты и расстояния в сочетании с перемещениями |
| 28. |  | 2 | Совершенствование передач мяча  |
| 29. |  | 2 | Разучивание передач мяча после перемещения различными способами                                   |
| 30. |  | 2 | Передача мяча после перемещения различными способами  |
| 31. |  | 2 | Совершенствование передач мяча  |
| 32. |  | 2 | Упражнения для развития прыгучести.<br>Разучивание передач мяча с набрасывания партнера на месте  |
| 33. |  | 2 | Влияние физических упражнений на организм.<br>Упражнения для развития гибкости                    |
| 34. |  | 2 | Передача мяча с набрасывания партнера на месте  |
| 35. |  | 2 | Совершенствование приема мяча после броска партнером через сетку                                  |
| 36. |  | 2 | Совершенствование приема мяча после броска партнером через сетку                                  |
| 37. |  | 2 | Упражнения для развития прыгучести.<br>Совершенствование передач мяча                             |
| 38. |  | 2 | Разучивание передач мяча с набрасывания после перемещения   |
| 39. |  | 2 | Передача мяча с набрасывания после перемещения  |
| 40. |  | 2 | Упражнения на развитие быстроты.<br>Совершенствование передач мяча                                |
| 41. |  | 2 | Совершенствование передач мяча  |
| 42. |  | 2 | Совершенствование приема мяча сверху.   |
| 43. |  | 2 | Отбивание мяча кулаком через сетку стоя на площадке   |
| 44. |  | 2 | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке   |
| 45. |  | 2 | Отбивание мяча кулаком через сетку после перемещения  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 46. |  | 2 | Прием мяча снизу двумя руками на месте.                               |
| 47. |  | 2 | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после перемещения    |
| 48. |  | 2 | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после перемещения    |
| 49. |  | 2 | Совершенствование приема мяча снизу в парах                           |
| 50. |  | 2 | Совершенствование приема мяча снизу в парах                           |
| 51. |  | 2 | Совершенствование приема мяча снизу.                                  |
| 52. |  | 2 | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками на месте             |
| 53. |  | 2 | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Подача мяча.      |
| 54. |  | 2 | Нижняя прямая (боковая) подача  |
| 55. |  | 2 | Подача мяча в держателе   |
| 56. |  | 2 | Подачи мяча   |
| 57. |  | 2 | Совершенствование подач мяча  |
| 58. |  | 2 | Совершенствование подач мяча  |
| 59. |  | 2 | Подача мяча в стену   |
| 60. |  | 2 | Подача мяча через сетку с расстояния 6м.                              |
| 61. |  | 2 | Разучивание терминологии, принятой в волейболе                        |
| 62. |  | 2 | Подача мяча через сетку с расстояния 9м.                              |
| 63. |  | 2 | Подача мяча через сетку с расстояния 9м.                              |
| 64. |  | 2 | Совершенствование подач мяча  |
| 65. |  | 2 | Совершенствование подач мяча  |
| 66. |  | 2 | Подача мяча из-за лицевой линии в пределы площадки                    |
| 67. |  | 2 | Подача мяча из-за лицевой линии в пределы площадки                    |
| 68. |  | 2 | Правила соревнований  |
| 69. |  | 2 | Подача мяча в правую половину площадки                                |
| 70. |  | 2 | Подача мяча. Учебная игра   |
| 71. |  | 2 | Подача мяча в левую половину площадки                                 |
| 72. |  | 2 | Подача мяча. Учебная игра   |
| 73. |  | 2 | Совершенствование подач мяча. Командные действия игрока в нападении   |
| 74. |  | 2 | Совершенствование подач мяча. Индивидуальные действия игрока в защите |
| 75. |  | 2 | Совершенствование приема нижней прямой подачи. Учебная игра           |
| 76. |  | 2 | Совершенствование приема нижней прямой подачи. Учебная игра           |
| 77. |  | 2 | Совершенствование приема нижней прямой подачи. Учебная игра           |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 78. |  | 2 | Совершенствование приема нижней прямой подачи. Учебная игра        |
| 79. |  | 2 | Совершенствование приема подачи и первая передача в зону нападения |
| 80. |  | 2 | Совершенствование приема подачи и первая передача в зону нападения |
| 81. |  | 2 | Совершенствование приема подачи и первая передача в зону нападения |
| 82. |  | 2 | Разучивание прямого нападающего удара                              |
| 83. |  | 2 | Прямой нападающий удар   |
| 84. |  | 2 | Прямой нападающий удар   |
| 85. |  | 2 | Ритм разбега в три шага  |
| 86. |  | 2 | Ударное движение кистью по мячу стоя на месте                      |
| 87. |  | 2 | Ударное движение кистью по мячу стоя у стены                       |
| 88. |  | 2 | Ударное движение кистью по мячу в прыжке                           |
| 89. |  | 2 | Ударное движение кистью по мячу в прыжке                           |
| 90. |  | 2 | Удар по мячу через сетку в прыжке                                  |
| 91. |  | 2 | Удар по мячу через сетку в прыжке                                  |
| 92. |  | 2 | Удар по мячу через сетку с разбега                                 |
| 93. |  | 2 | Удар по мячу через сетку с разбега                                 |
| 94. |  | 2 | Удар через сетку по мячу, подброшенному партнером                  |
| 95. |  | 2 | Повторение терминологии. Учебная игра                              |
| 96. |  | 2 | Рапорт. Правила соревнований. Учебная игра                         |
| 97. |  | 2 | Удар с передачи. Учебная игра                                      |
| 98. |  | 2 | Удар с передачи. Учебная игра.                                     |
| 99. |  | 2 | Упражнения по построению группы. Основа техники игры. Учебная игра |

### **Условия реализации программы.**

Деятельность во время реализации программы, программа, план мероприятий, расписание, календарный учебный график размещаются в Навигаторе дополнительного образования МБОУ «Решотинская основная школа» Нижнеингашского района Красноярского края. Механизм реализации программы успешен при условии системной, активной и квалифицированной работы педагога.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастическая стенка - 4 пролета
3. Гимнастические скамейки - 2 шт.
4. Гимнастические маты - 6 шт.
5. Скакалки - 12 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 штук
7. Мячи волейбольные - 5 шт.

### **Информационное обеспечение.**

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: учебники по физической культуре, учебники по волейболу, методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок, правила соревнований, инструкции по технике безопасности, нормативные документы по дополнительному образованию, учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

**Кадровое обеспечение:** руководитель – педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, курсы переподготовки.

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

методы устного контроля – опрос;

метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся;

методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль.

В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

### **Способы отслеживания результатов освоения дополнительной образовательной программы.**

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции

выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме анализа результатов зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

## **Список литература**

### **Список используемой литературы для учителя:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2014. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2015.

### **Список литературы для родителей.**

1. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2016.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм. Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

### **Список литературы для обучающихся.**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: 2017
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: 2015
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 2012
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: 2016.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: 2015.
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1998.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008