

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Алексеевск»  
Киренского района, Иркутской области



Утверждаю:

Приказ № 31/08

Директор

09.08.23  
Березовская М. М./

Согласовано « 31 » 08  
ЗДУВР / Чуркина Е.П./

Рассмотрено на  
заседании МО « 31 » 08  
протокол № 1  
Руководитель МО / И.П. /

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Выхожу на старт»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 года

**Автор-составитель:**

Иванов Михаил Павлович,  
тренер-преподаватель

# Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1 Пояснительная записка.....	4



## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Выхожу на старт» является программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает базовый уровень освоения знаний и практических навыков, реализуется в рамках дополнительного образования детей. Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации (Москва «Просвещение» 2016г.)

Образовательная программа является модифицированной, составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ(ред.от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ.в силу с 01.09.2021);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. №298 « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Федеральный закон от 21.07.2014 № 212-ФЗ (ред.от 27.12.2018) «Об основах общественного контроля в Российской Федерации»;
- Новые санитарные правила и нормы СанПин 2.1.3684-21.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве

овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-18 лет и реализуются в течение учебного года.

**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.

### **Педагогическая целесообразность**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

### **Условия приема в программу**

В программу принимаются дети в возрасте 11-18 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Форма реализации программы – очная.

## **1.2 Цель и задачи образовательной программы**

**Цель программы** – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

#### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

## 1.3 Содержание программы

### Учебно-тематический план

Название раздела, темы		1 год обучения
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>5</b>
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1
2	Режим и питание спортсмена.	1
3	Личная гигиена и закаливание организма.	1
4	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	1
5	Правила соревнований. Судейство соревнований.	1
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>23</b>
1	Развитие силы	5
2	Развитие быстроты	5
3	Развитие выносливости	5
4	Развитие ловкости	4
5	Развитие гибкости	4
<b>Техническая подготовка</b>		<b>24</b>
1	Стойки волейболиста	4
2	Верхняя передача	4
3	Нижняя передача	4
4	Взаимодействия с игроком 3 зоны.	4
5	Нижняя прямая подача	4
6	Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке.	4
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>16</b>
1	Нападение 2 темпом	4
2	Нападение 1 темпом	4
3	Защитные действия «углом вперед»	4
4	Защитные действия «углом назад»	4
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		<b>2</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>

### **Содержание программы**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно- тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 11-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.



В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **1.4 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Учащиеся должны

##### **Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

##### **Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;  
правильно применять технические и тактические приемы в игре.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **1.10. Формы организации занятий**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

### **Формы и способы проверки результативности**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

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

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

#### **1.12. Формы подведения итогов реализации программы**

В начале года проводится входное тестирование.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

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.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **МОНИТОРИНГ**

реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4. Контрольно-оценочные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Май

№ п/п	Раздел. Тема учебного занятия.	Тип подготовки	Всего часов	Дата	Дата Факт
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования.	Теор.	1		
2	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Техн.	1		
3	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Техн.	1		
4	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1		
5	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1		
6	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1		
7	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1		
8	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1		
9	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1		
10	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн	1		
11	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1		
12	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1		
12	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	Теор. Техн.	1		
13	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	Техн.	1		
14	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из	Техн	1		

## Календарный учебный график

### 2.2. Учебно-тематический план 1-го года обучения

#### 2.3. Ожидаемый результат. 1 год обучения

**По окончании первого года обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

#### **Оценка результатов.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения определяется количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

### **III. Учебно-тематический план 2-го года обучения**

#### **3.1. Задачи 2-го года обучения**

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
  1. Многократное выполнение изученных тактических действий.
  2. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
  3. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико- тактического арсенала в соревновательных условиях.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

### 3.2. Учебно-тематический план 2-ого года обучения

№ п/п	Раздел. Тема учебного занятия.	Тип подготовки	Всего часов	Дата
1	Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности.	Теор.	1	
2	Понятие о технике и тактике игры.	Техн.	1	
3	Правила игры в волейбол.	Техн.	1	
4	Обучение перемещений и верхней передаче мяча.	Техн.	1	
5	Обучение перемещений и верхней передаче мяча.	Техн.	1	
6	Развитие быстроты перемещения.	Техн.	1	
7	Обучение верхней передаче мяча.	Техн.	1	
8	Обучение верхней передаче мяча.	Техн.	1	
9	Обучение нижней прямой подаче.	Техн.	1	
10	Обучение верхней передаче после перемещения.	Техн.	1	
11	Обучение нижней прямой подаче.	Техн.	1	
12	ОФП. Основная задача ОФП, требования к физич. подготовке	Теор. Техн.	1	
13	Обучение верхней передаче после перемещения.	Техн.	1	
14	Обучение нижней прямой подаче.	Техн.	1	
15	Обучение нижней передаче мяча.	Техн.	1	
16	Обучение приема мяча с подачи.	Техн.	1	
17	Обучение нижней передаче мяча.	Техн.	1	
18	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	Техн.	1	
19	Обучение нижней передаче мяча.	Техн.	1	
20	Прием мяча с подачи.	Техн.	1	
21	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	Техн.	1	

22	Обучение нижней передачи после подачи.	Контр.	1	
23	Обучение нижней передачи после перемещений, прием с подачи.	Такт.	1	
24	Подача мяча на точность.	Техн.	1	
25	СФП. Подвижные игры.	Такт.	1	
26	Тактика вторых передач.	Техн.	1	
27	ОФП. Развитие быстроты.	Техн.	1	
28	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	Техн.	1	
29	ОФП. Эстафеты.	Техн.	1	
30	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Теор.	1	
31	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Теор.	1	
32	Передача мяча сверху на точность.		1	
33	ОФП. Развитие гибкости.	Техн.	1	
34	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	Техн.	1	
35	ОФП. Баскетбол.	Теор. Интегр.	1	
36	Закрепление навыков нижней прямой подачи.	Такт.	1	
37	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча.	Теор.	1	
38	Закрепление навыков перемещения.	Техн.	1	
39	ОФП. Развитие ловкости.	Теор. Техн.	1	
40	Закрепление навыков нижней прямой подачи и приема мяча с подачи.	Техн.	1	
41	ОФП. Полоса препятствий.	Теор.	1	
42	Тактика вторых передач	Такт.	1	
43	СФП. Подвижные игры.	Техн.	1	
44	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	Техн.	1	
45	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	Такт.	1	
46	Подача мяча снизу на точность.	Техн.	1	
47	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	Такт.	1	
48	Тактика вторых передач	Техн.	1	
49	Правила соревнований	Такт.	1	
50	Внутригрупповой турнир по пионерболу.	Такт.	1	
51	ОФП. Эстафеты.	Такт.	1	
52	Инструктаж по технике безопасности.	СФП	1	
53	ОФП. Упражнения для туловища.	Теор. Интегр.	1	
54	Ознакомление с прямым нападающим ударом.	Техн.	1	
55	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Такт	1	
56	Обучение прямому нападающему удару.	ОФП	1	
57	ОФП. Развитие силы.	Интегр.	1	
58	Обучение прямому нападающему удару.	Такт.	1	
59	ОФП. Развитие гибкости.	Интегр.	1	
60	Обучение прямому нападающему удару.	Техн.	1	

61	СФП. Подвижные игры.	Интегр.	1	
62	Обучение нижней боковой подаче.	Теор. Интегр.	1	
63	ОФП. Развитие ловкости.	Такт.	1	
64	Обучение нижней боковой подаче.	Техн.	1	
65	ОФП. Полоса препятствий.	Интегр.	1	
66	Закрепление нижней боковой подаче.	Техн.	1	
67	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	Техн.	1	
68	Закрепление навыков приема мяча сверху и снизу.	Техн.	1	
69	Обучение верхней передаче мяча назад за голову.	Такт.	1	
70	Выбор места для выполнения подачи.	Интегр.	1	
71	Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	Техн	1	
72	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	Интегр.	1	
73	Закрепление передачи мяча в прыжке.	Техн.	1	
74	Обучение приему мяча сверху в падении.	Техн.	1	
75	ОФП. Развитие силы.	Техн.	1	
76	Обучение верхней прямой подачи.	Техн.	1	
77	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	Техн	1	
78	Обучение верхней прямой подачи.	Техн.	1	
79	ОФП. Развитие быстроты.	Техн.	1	
80	Прием мяча от верхней прямой подачи.	Теор. Техн.	1	
81	Прием мяча от верхней прямой подачи.	Техн.	1	
82	СФП. Подвижные игры.	Техн.	1	
83	Прием мяча сверху в падении.	Техн.	1	
84	ОФП. Развитие гибкости.	Техн.	1	
85	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу через сетку.	Техн.	1	
86	ОФП. Развитие ловкости.	Техн.	1	
87	Закрепление навыков верхней прямой подачи.	Техн.	1	
88	Закрепление навыков прямого нападающего удара.	Техн.	1	
89	Закрепление навыков приема мяча сверху в падении.	Техн.	1	
90	Учебная игра в волейбол.	Техн.	1	
91	Закрепление верхней передачи мяча назад за голову.	Техн.	1	
92	Нижняя боковая подача мяча на точность.	Техн.	1	
93	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	Техн.	1	
94	Прием мяча после нападающего удара.	Техн.	1	
95	СФП. Подвижные игры.	Техн.	1	
96	Тактика вторых передач.	Техн.	1	
97	Учебная игра в волейбол.	Техн.	1	
98	ОФП. Упражнения для ног.	Техн.	1	
99	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу.	Техн.	1	
100	ОФП. Развитие скорости реакции.	Техн.	1	
101	ТТП. Взаимодействие игроков на площадке.	Такт.	1	
102	ОФП. Развитие ловкости и координационных способностей.	Техн.	1	

103	Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.	Техн.	1	
104	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	Техн.	1	
105	Учебная игра в волейбол.	Техн.	1	
106	Закрепление нижних и верхних подач.	Техн.	1	
107	Внутригрупповой турнир по волейболу.	Техн.	1	
108	ОРУ. Контрольные испытания	Техн.	1	
109	ТТП. Игра с одним связующим	Такт	1	
110	Закрепления навыка игры с одним связующим.	Техн.	1	
111	Закрепления навыка игры с одним связующим.	Техн.	1	
112	Закрепления навыка игры с одним связующим.	Техн.	1	
113	Закрепления навыка игры с одним связующим.	Техн.	1	
114	ОФП. Развитие прыгучести.	Техн.	1	
115	ОФП. Развитие ловкости.	Техн.	1	
116	Отработка нападающего удара с «1» зоны.	Техн.	1	
117	Отработка нападающего удара с «1» зоны.	Техн.	1	
118	Отработка нападающего удара с «6» зоны.	Техн.	1	
119	Отработка нападающего удара с «6» зоны.	Техн.	1	
120	ОФП. Развитие координационных способностей.	Техн.	1	
121	Защитные действия. Одиночное блокирование	Техн.	1	
122	Защитные действия. Групповой блок	Техн.	1	
123	Защитные действия. Игра «углом вперед»	Техн.	1	
124	Защитные действия. Игра «углом назад»	Техн.	1	
125	Внутригрупповой турнир.	Техн.	1	
126	Внутригрупповой турнир. Подведение итогов	Техн.	1	
		всего	126	

#### IV. Методическое обеспечение ДОП

##### 4.1. Методическое обеспечение 1-го года обучения

№ п/ п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядност ь	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективн ая	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасност и	опрос	-
2.	История волейбола в России.	Коллективн ая	Словесные (беседа, просмотр кинофильма ).	Проектор	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективн ая	Беседа.	Плакаты	Медицинск ая комиссия	-



4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

#### 4.2. Методическое обеспечение 2-го года обучения

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.

			педагога.		
2	Общефизическая подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

### **Формы и методы обучения**

Образовательный процесс включают в себя:

#### **Словесные методы:**

- 1.Обзорные беседы;
- 2.Обсуждение игровых моментов.

#### **Наглядные методы:**

- 1.Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

#### **Необходимые умения и навыки для реализации программы**

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

## **Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности**

### **Эмоциональные методы:**

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

### **Познавательные методы:**

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

### **Волевые методы:**

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

### **Социальные методы:**

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий

для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

#### **Контрольные и календарные игры:**

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

#### **Дидактические материалы:**

- 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 карточкой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### **Контрольные нормативы**

##### **По технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.

4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Учебно-тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.

5. Нападающий удар прямой:
- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

**По физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

**По игровой подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

*Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.*

**Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с	35	45
5.	разбега (см)	5,0	6,0
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за	7,5	9,5
	головы двумя руками:		
	сидя (м)		
	в прыжке с места (м)		

**Формой подведения итогов 1-го года обучения** являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

**Контрольно нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап (девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год

1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночного нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

**Контрольно нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	

		1-й год	2-й год	1-й год	2
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	5	
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3	3	
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

**Контрольно нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)	Учебно-тренировочный (на конец учебного года)

		1-й год	2-й год	1-й год	2-
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			3	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4
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 выходящим игроком)			3	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			4	5
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	5	6

**Контрольно нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)**



№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный (на конец учебно-тренировочного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Прием снизу, верхняя передача	5	6	8	6
2.	Нападающий удар, блокирование				4
3.	Блокирование - вторая передача				5
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению			3	3

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

##### **Спортивный инвентарь:**

волейбольные мячи -10 штук;  
набивные мячи - на каждого обучающегося;  
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;  
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;  
волейбольная сетка;  
гимнастические маты;  
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

##### **Спортивные снаряды:**

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

**Примечание:** В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

#### **V. ЛИТЕРАТУРА**

##### **5.1. Литература для педагога**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

#### **5.2. Литература для учащихся:**

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.