

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического совета  
от «08» 05 2024 г.  
Протокол № 4



СВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 25  
Марк Е.В. Маркова  
05 2024 г.  
Приказ № 1225-17-191/4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Школа юного волейболиста»

Срок реализации: 9 месяцев  
Возраст обучающихся: 10-12 лет  
Авторы-составители программы:  
Кудияров Николай Иванович, учитель  
физической культуры

г. Сургут, 2024

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа юного волейболиста» относится к физкультурно-спортивной направленности, предназначена для обучающихся 10-11 лет.

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения (68 часов), 2 часа в неделю.

На занятиях ребята осваивают правила игры в волейбол, тактику и стратегию ведения игры, узнают правила игры в волейбол и играют тренировочные товарищеские встречи между собой. Затем они участвуют в различных соревнованиях, выполняют спортивные разряды по волейболу, становятся чемпионами и призёрами своей школы, клуба, района и выезжают на областные и общероссийские соревнования.

Также в программе освещаются вопросы безопасности и правильной техники выполнения упражнений и движений, чтобы избежать травм и обеспечить здоровое развитие игроков. Предоставляются рекомендации по подготовке к тренировкам и соревнованиям, включая литературу и восстановления после физических нагрузок. Цель программы - помочь молодым игрокам полюбить волейбол, развить свои способности и достичь успеха в этой захватывающей и динамичной игре.

**Возраст обучающихся** - программа предназначена для обучения детей в возрасте 10–11 лет.

**Объём программы** – 68 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

**Срок реализации программы** – 9 месяцев.

**Форма обучения** – групповая (20 человек в группе).

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	Школа юного волейболиста
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Кудияров Николай Иванович, педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория
Год разработки/модификации	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Решение методического совета, протокол №7 от 08.05.2024, Приказ от 08.05.2024 №Ш25-17-191/4
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	Не имеется
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда здорового образа жизни
Задачи	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть приемами техники игры в волейбол на уровне умений и навыков;</li> <li>- овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями, правилами игры;</li> <li>- овладеть основами тактики командных действий;</li> <li>- подготовить к выполнению нормативных требований;</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) средствами волейбола для успешного овладения навыками игры;</li> <li>- привить навыки самоорганизации, волевые качества;</li> <li>- развить координацию движений и основные физические качества, способствовать повышению работоспособности учащихся, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- привить стойкий интерес к занятиям волейболом, приучить к игровой обстановке;</li> <li>- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола;</li> <li>- формировать спортивную культуру и культуру здоровья и т.д.</li> <li>- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, воспитывать дисциплинированность, способствовать снятию стрессов и раздражительности.</li> </ul>

<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Увеличение самооценки и уверенности в себе через участие в соревнованиях и тренировках.</li> <li>2. Развитие коммуникативных навыков и умения работать в коллективе.</li> <li>3. Формирование целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности в достижении спортивных целей.</li> <li>4. Развитие ответственности и умения принимать решения на основе анализа ситуации во время игры.</li> </ol> <p><b>Предметные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Владение основными техническими навыками волейбола: передача, прием, подача, нападающий удар, защита.</li> <li>2. Понимание тактических приемов и стратегий игры в волейбол.</li> <li>3. Улучшение физической подготовки, включая выносливость, скорость, гибкость и координацию движений.</li> <li>4. Умение работать в команде, выполнять свою роль на площадке и поддерживать партнеров.</li> </ol> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие умения самостоятельно планировать и контролировать свою тренировочную деятельность.</li> <li>2. Формирование умения анализировать собственные ошибки и стремиться к их исправлению.</li> <li>3. Развитие умения принимать решения в сложных ситуациях на площадке и вне ее.</li> <li>4. Повышение уровня спортивной мотивации и стремления к саморазвитию в области волейбола.</li> </ol>
<p>Срок реализации программы</p>	<p>9 месяцев</p>
<p>Количество часов в неделю / год</p>	<p>2 часа, 68 часов</p>
<p>Возраст обучающихся</p>	<p>от 10 до 11 лет</p>
<p>Методическое обеспечение (применяемые методики, технологии)</p>	<p><b>Для педагога:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беляев А.В., Савин А.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. - М.:</li> <li>2. «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с.</li> <li>3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1989.</li> <li>4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1989.</li> <li>5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лесканов А.В. Спортивные игры: Техника. Тактика обучения: Учебник для студентов высших учебных заведений. М: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.</li> <li>6. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов</li> </ol>

	<p>высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.</p> <p>7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.</p> <p>8. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.</p> <p>9. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.</p> <p>10. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.</p> <p>11. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.</p> <p>12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.</p> <p>14. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.</p> <p><b>Для обучающихся и родителей:</b></p> <p>Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1999 г. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2014г.</p> <p>- Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1970.</p> <p>- Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: TerraСпорт, 2001 (Правила соревнований).</p> <p>- Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002 Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н.</p> <p>- Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г. Чехов О.</p> <p>- Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.</p> <p><b>Интернет-источники:</b></p> <p><a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a> Нормы ГТО ру.   Нормативы Минспорта РФ - Part 5</p> <p><a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> - научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»</p> <p><a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> - журнал «Культура здоровой жизни»</p> <p><a href="http://www.sportlib.ru">http://www.sportlib.ru</a>. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры.</p>
<p>Формы занятий</p>	<p>- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований);</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тренировочные занятия;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- физкультурные праздники;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность;</li> <li>- культурно-массовые мероприятия;</li> <li>- участие в конкурсах и смотрах.</li> </ul>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Для занятий по программе требуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал 24*12</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: <ul style="list-style-type: none"> <li>- сетка волейбольная;</li> <li>- стойки волейбольные;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические скамейки;</li> <li>- гимнастические маты;</li> </ul> </li> <li>3.Тренажеры для тренировок: <ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- мячи набивные (масса 1кг);</li> <li>- мячи волейбольные</li> <li>- скакалки, гантели, эластичные ленты и другие специальные тренажеры для улучшения физической подготовки игроков.</li> </ul> </li> <li>4. Медицинский аптечка - для оказания первой помощи при травмах и тяжёлых случаях.</li> <li>5. Тренерские пособия и учебники - книги, видеоуроки и другие материалы для обучения и совершенствования игры.</li> </ol>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

На занятиях ребята осваивают правила игры в волейбол, тактику и стратегию ведения игры, узнают правила игры в волейбол и играют тренировочные товарищеские встречи между собой. Затем они участвуют в различных соревнованиях, выполняют спортивные разряды по волейболу, становятся чемпионами и призёрами своей школы, клуба, района и выезжают на областные и общероссийские соревнования.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#).
5. Постановление Администрации г. Сургута от 13.12.2013 № 8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на период до 2030 года» (с изменениями и дополнениями).
6. Постановление Администрации г. Сургута от 08.11.2016 № 8249 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Сургуте на 2021 - 2025 годы» (с изменениями). <https://base.garant.ru/45216088/>
7. Постановление Администрации г. Сургута от 08.10.2021 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании городской округ Сургут Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования». <https://liczejxismatulinasurgut-r86.gosweb.gosuslugi.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizatsii/struktura-i-organy->

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ №25.

*Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.*

**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 9-10 лет и реализуются в течение учебного года.

**Новизна программы** проявляется в ее комплексном подходе, объединяющем последние научные достижения в области тренировки волейболу с учетом индивидуальных особенностей каждого ученика. Программа предлагает инновационные методики обучения, включая разнообразные игровые упражнения, которые способствуют развитию координационных способностей и принятию быстрых тактических решений в игре. Кроме того, акцент делается на формировании не только спортивных навыков, но и положительных черт характера, что делает программу уникальной и эффективной в комплексном развитии спортсменов.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения:** базовый

**Отличительные особенности программы:**

Программа «Школа юного волейболиста» направлена:

1. Комплексный подход: Программа учитывает не только спортивные аспекты волейболиста, но и его воспитательный потенциал, формируя не только навыки игры, но и положительные черты характера у учащихся.
2. Инновационные методики: Программа предлагает инновационные методики обучения, основанные на последних научных достижениях в области тренировки баскетболистов.
3. Гибкий подход: Учитывая индивидуальные потребности и способности каждого ученика, программа предлагает разнообразные формы обучения и виды занятий.
4. Физкультурно-оздоровительная работа: Программа включает в себя физкультурно-оздоровительную работу, направленную на всестороннюю физическую подготовку учащихся.
5. Принципы построения: основополагающие принципы, такие как системность, преемственность и вариативность, лежат в основе построения спортивной тренировки и анализа в рамках данной программы.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучения детей в возрасте 10-11 лет.

**Количество обучающихся в группе:** в группе по 20 обучающихся.

**Срок освоения программы** – 9 месяцев.

**Объем программы** - программа рассчитана на 68 часов.

**Режим занятий** - занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

**Форма обучения** – очная.

**Виды занятий:**

1. Тренировки техники приема и передачи:
  - Улучшение механики передачи (над собой, в стену, через сетку).
  - Работа над точностью и скоростью выполнения передачи.
  - Тренировки под различными углами и с различных позиций на площадке.
2. Физическая подготовка:
  - Кардиотренировки для улучшения выносливости.
  - Силовые тренировки для развития мускулатуры и выносливости.
  - Растяжка для предотвращения травм и улучшения подвижности.
3. Тактические упражнения:
  - Работа над тактическим пониманием игры (позиционирование, прием, передача).
  - Применение тактических схем и стратегий в различных игровых ситуациях.
  - Тренировки командной игры и взаимодействия на площадке.
4. Игровые симуляции:
  - Проведение игровых упражнений и матчей для практики навыков в реальных условиях.

- Имитация различных игровых ситуаций для развития принятия решений и реакции на события в игре.
5. Индивидуальные занятия с тренером:
- Персональные тренировки по работе над индивидуальными навыками и слабыми сторонами.
  - Анализ игрового видео и обратная связь для коррекции ошибок и улучшения игровых навыков.
  - Разработка индивидуальных программ тренировок в зависимости от потребностей и целей игрока.
6. Мастер классы

**Особенности организации образовательного процесса:**

**Цель** данной программы: Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Для достижения этой цели поставлены следующие **задачи**:

**Обучающие:**

- овладеть приемами техники игры в волейбол на уровне умений и навыков;
- овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями, правилами игры;
- овладеть основами тактики командных действий;
- подготовить к выполнению нормативных требований;

**Развивающие:**

- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) средствами волейбола для успешного овладения навыками игры;
- привить навыки самоорганизации, волевые качества;
- развить координацию движений и основные физические качества, способствовать повышению работоспособности учащихся, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- привить стойкий интерес к занятиям волейболом, приучить к игровой обстановке;
- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола;
- формировать спортивную культуру и культуру здоровья и т.д.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, воспитывать дисциплинированность, способствовать снятию стрессов и раздражительности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3	0	-
2	Техническая подготовка	14	2	12	Практика
3	Общая физическая подготовка	11	-	11	Тестирование
4	Специальная физическая подготовка	38	-	38	Тестирование

5	Контрольно- переводные нормативы	2	-	2	Тестирование
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (3 часа)**

*Теория:* история развития волейбола, гигиена волейболиста, техника безопасности во время занятий по волейболу, правила поведения в зале.

#### **Раздел 2. Техническая подготовка (14 часов)**

*Теория:* изучение жестов судей и их обозначение в игре, как правильно показывать различные жесты

*Практика:* специальные технические приемы. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; передача мяча сверху двумя руками: отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения; подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м. Терминология и судейские жесты.

#### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (11 часов)**

*Практика:* упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощениями Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками, мячами и т.д.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (38 часов)**

*Практика:* развитие прыгучести средствами волейбола. Упражнения с набивными и баскетбольными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

#### **Раздел 5. Контрольно- переводные нормативы (2 часа)**

*Практика:* сдача контрольных нормативов по волейболу. Нормативы, направленные на физические качество. Нормативы, направленные на специальную физическую подготовку и технические действия обучающегося.

### Планируемые результаты освоения программы

#### **Личностные:**

1. Увеличение самооценки и уверенности в себе через участие в соревнованиях и тренировках.
2. Развитие коммуникативных навыков и умения работать в коллективе.
3. Формирование целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности в достижении спортивных целей.
4. Развитие ответственности и умения принимать решения на основе анализа ситуации во время игры.

#### **Предметные:**

1. Овладение основными техническими навыками волейбола: передача, прием, подача, нападающий удар, защита.
2. Понимание тактических приемов и стратегий игры в волейбол.
3. Улучшение физической подготовки, включая выносливость, скорость, гибкость и координацию движений.
4. Умение работать в команде, выполнять свою роль на площадке и поддерживать партнеров.

#### **Метапредметные:**

1. Развитие умения самостоятельно планировать и контролировать свою тренировочную деятельность.
2. Формирование умения анализировать собственные ошибки и стремиться к их исправлению.
3. Развитие умения принимать решения в сложных ситуациях на площадке и вне ее.
4. Повышение уровня спортивной мотивации и стремления к саморазвитию в области волейбола.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 68

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 34

2 полугодие – 34

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Всего часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Техника безопасности при занятиях волейболом	Кабинет	
2	Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Гигиенические требования к занимающимся	Кабинет	
3	Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Правила по волейболу	Кабинет	
4	Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.	Спортивный зал	
5	Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Спортивный зал	
6	Сентябрь			Практическое занятие	1	Действие без мяча: имитация передачи мяча.	Спортивный зал	
7	Сентябрь			Практическое занятие	1	Верхняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Спортивный зал	

8	Октябрь			Практическое занятие	1	Нормативы. Входной контроль	Спортивный зал	Сдача нормативов
9	Октябрь			Практическое занятие	1	Передача и ловля мяча в парах	Спортивный зал	
10	Октябрь			Практическое занятие	1	Верхняя и нижняя прямые подачи.	Спортивный зал	
11	Октябрь			Практическое занятие	1	Передача мяча: в прыжке, после перемещения.	Спортивный зал	
12	Октябрь			Практическое занятие	1	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками.	Спортивный зал	
13	Октябрь			Практическое занятие	1	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи.	Спортивный зал	
14	Октябрь			Практическое занятие	1	Стойка и перемещение волейболиста	Спортивный зал	
15	Октябрь			Практическое занятие	1	Передача мяча: сверху из глубины площадки.	Спортивный зал	
16	Ноябрь			Практическое занятие	1	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи.	Спортивный зал	
17	Ноябрь			Практическое занятие	1	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	Спортивный зал	
18	Ноябрь			Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	
19	Ноябрь			Практическое занятие	1	Передачи мяча	Спортивный зал	
20	Ноябрь			Практическое занятие	1	Нормативы. Промежуточный контроль	Спортивный зал	Сдача нормативов

21	Ноябрь			Практическое занятие	1	Передача и ловля мяча в парах	Спортивный зал	
22	Ноябрь			Практическое занятие	1	Верхняя и нижняя прямые подачи.	Спортивный зал	
23	Ноябрь			Практическое занятие	1	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Двухсторонняя игра	Спортивный зал	
24	Декабрь			Практическое занятие	1	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками.	Спортивный зал	
25	Декабрь			Практическое занятие	1	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи.	Спортивный зал	
26	Декабрь			Практическое занятие	1	Стойка и перемещение волейболиста	Спортивный зал	Сдача нормативов
27	Декабрь			Теоретическое занятие	1	Передача мяча: сверху из глубины площадки.	Спортивный зал	
28	Декабрь			Практическое занятие	1	Прием мяча: снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь.	Спортивный зал	
29	Декабрь			Практическое занятие	1	Подача мяча сверху.	Спортивный зал	
30	Декабрь			Практическое занятие	1	Подача мяча снизу	Спортивный зал	
31	Январь			Практическое занятие	1	Прием и передача мяча через сетку. Верхняя подача	Спортивный зал	
32	Январь			Практическое занятие	1	Прием мяча с перемещениями. Верхняя подача мяча	Спортивный зал	
33	Январь			Практическое занятие	1	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи.	Спортивный зал	

34	Январь			Практическое занятие	1	Нападающий удар через сетку.	Спортивный зал	
35	Январь			Практическое занятие	1	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач.	Спортивный зал	
36	Январь			Практическое занятие	1	Блокировка мяча. Нападающий удар.	Спортивный зал	
37	Февраль			Практическое занятие	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	
38	Февраль			Практическое занятие	1	Нормативы	Спортивный зал	Сдача нормативов
39	Февраль			Практическое занятие	1	Нападающий удар через сетку.	Спортивный зал	
40	Февраль			Практическое занятие	1	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач.	Спортивный зал	
41	Февраль			Практическое занятие	1	Развитие быстроты	Спортивный зал	
42	Февраль			Практическое занятие	1	Игра в волейбол	Спортивный зал	Показ своих игровых навыков
43	Февраль			Практическое занятие	1	Прием и передача мяча через сетку. Верхняя подача	Спортивный зал	
44	Март			Практическое занятие	1	Прием мяча с перемещениями. Верхняя подача мяча	Спортивный зал	
45	Март			Практическое занятие	1	Прием и передача мяча через сетку. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал	
46	Март			Практическое занятие	1	Прием мяча с перемещениями. Верхняя подача мяча. Игра в волейбол	Спортивный зал	

47	Март			Практическое занятие	1	Верхняя передача: над собой, в стену, с перемещением вдоль сетки. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
48	Март			Практическое занятие	1	Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Бег 92 метра с изменением направления.	Спортивный зал	
49	Март			Практическое занятие	1	Прыжок вверх с места. Бег 30 метров (6x5)	Спортивный зал	
50	Март			Практическое занятие	1	Блокирования: одиночное, двойное, тройное. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
51	Март			Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 4-й номер.	Спортивный зал	
52	Апрель			Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 3-й номер.	Спортивный зал	
53	Апрель			Практическое занятие	1	Подача на точность. Нападающий удар. Прием подачи из зоны.	Спортивный зал	
54	Апрель			Практическое занятие	1	Учебная игра. Командные действия: прием подачи.	Спортивный зал	
55	Апрель			Практическое занятие	1	Прием мяча с перемещениями. Верхняя подача мяча. Игра в волейбол	Спортивный зал	
56	Апрель			Практическое занятие	1	Верхняя передача: над собой, в стену, с перемещением вдоль сетки. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
57	Апрель			Практическое занятие	1	Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Бег 92 метра с изменением направления.	Спортивный зал	
58	Апрель			Практическое занятие	1	Прыжок вверх с места. Бег 30 метров (6x5)	Спортивный зал	

59	Апрель			Практическое занятие	1	Блокирования: одиночное, двойное, тройное. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
60	Май			Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 4-й номер. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
61	Май			Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 3-й номер. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
62	Май			Практическое занятие	1	Подача на точность. Нападающий удар. Прием подачи из зоны.	Спортивный зал	
63	Май			Практическое занятие	1	Учебная игра. Командные действия: прием подачи.	Спортивный зал	
64	Май			Практическое занятие	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	
65	Май			Практическое занятие	1	Развитие силы	Спортивный зал	
66	Май			Практическое занятие	1	Контрольная игра	Спортивный зал	Показ своих игровых навыков
67	Май			Практическое занятие	1	Контрольные испытания	Спортивный зал	Сдача нормативов
68	Май			Практическое занятие	1	Игра волейбол	Спортивный зал	Показ своих игровых навыков

## Условия реализации программы

1. Обеспечение спортивного зала для баскетбола соответствующим необходимым оборудованием, включающим в себя:

- Волейбольные мячи для тренировок и игр;
- Набивные мячи для различных упражнений и тренировок;
- Волейбольная сетка;
- Теннисные мячи и баскетбольные мячи для разнообразия тренировочных упражнений.

2. Наличие в зале как минимум одной сетки для игры в волейбол, обеспечивающих возможность проведения тренировок и игр в полном объеме, а также наличие волейбольной разметки, обеспечивающей соответствие площади зала стандартам и требованиям для проведения тренировок и соревнований по волейболу.

3. Создание условий для эффективной реализации программы по волейболу, включающей в себя разнообразные тренировочные упражнения, игровые ситуации и специальные дисциплины, направленные на развитие навыков и умений игроков, а также формирование сильной и сплоченной команды.

4. Обеспечение инструкторского персонала и тренеров, осуществляющих контроль за правильной реализацией программы, проведение тренировок, коррекцию техники и тактики игры, а также мотивацию спортсменов к достижению высоких результатов.

5. Предоставление адекватных условий для физической подготовки спортсменов, включая регулярные тренировки, участие в соревнованиях, поддержку и медицинское обслуживание, обеспечивающие здоровье и безопасность участников программы по баскетболу.

### **Методическое обеспечение программы:**

#### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии***

- фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- работа в подгруппах: одна из подгрупп на занятии осваивает новый материал; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют самостоятельные задания;

#### ***Формы проведения занятий***

Основная форма обучения – учебное занятие.

Дополнительными формами занятий являются:

- занятие-семинар;
- занятие мастер-класс;
- соревнования.

#### ***Методы по способу организации занятий***

##### ***1. Словесные методы обучения:***

- беседа;
- объяснение;
- рассказ;
- описание;
- рассуждение;

##### ***2. Наглядные методы обучения:***

- Демонстрация;
- показ образца;
- иллюстрация;

##### ***3. Практические методы обучения:***

- наблюдение;
- упражнения;
- репродуктивные;
- объяснительно-иллюстративные;

#### **Методы по уровню деятельности учащихся**

• *Наблюдение* - это целенаправленное восприятие предметов и явлений с помощью органов чувств с целью формирования правильных представлений и понятий, умений и навыков.

• *Соревнования* – показ своих навыков на различных товарищеских встречах в нестандартной обстановке

• *Практические методы учения* – это вид деятельности ученика, при котором происходит формирование и совершенствование практических умений и навыков в ходе выполнения практических заданий.

• *Упражнения* - это планомерно организованное повторное выполнение каких-либо действий с целью их освоения или совершенствования.

• *Объяснительно-иллюстративные* отражают деятельность учителя и ученика, состоящую в том, что учитель сообщает готовую информацию разными путями, с использованием демонстраций, учащиеся воспринимают, осмысливают и запоминают ее. При необходимости воспроизводят полученные знания.

• *Репродуктивные* способствуют усвоению знаний (на основе заучивания), умений и навыков (через систему упражнений). При этом управленческая деятельность учителя состоит в подборе необходимых инструкций, алгоритмов и других заданий, обеспечивающих многократное воспроизведение знаний и умений по образцу.

• *Проблемное изложение*, рассчитанное на вовлечение ученика в познавательную деятельность, учитель ставит проблему, сам показывает пути ее решения, а учащиеся внимательно следят за ходом мысли учителя, размышляют, переживают вместе с ним и тем самым включаются в атмосферу научно-доказательного поискового решения;

• *Частично-поисковые, или эвристические методы*, используются для подготовки учащихся к самостоятельному решению познавательных проблем, для обучения их выполнению отдельных шагов решения и этапов исследования;

• *Исследовательские методы* - способы организации поисковой, творческой деятельности учащихся по решению новых для них познавательных проблем.

Эти методы наиболее полно решают задачи развития учащихся при обучении.

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

1. Мячи для волейбола – 30 шт.
2. Волейбольная сетка – 1 шт.
3. Доски для тактических схем – 1 шт.
4. Набивные мячи – 15 шт.
5. Тренажеры для тренировок - скакалки, гантели, эластичные ленты и другие специальные тренажеры для улучшения физической подготовки игроков.
6. Медицинский аптечка - для оказания первой помощи при травмах и тяжёлых случаях.
7. Тренерские пособия и учебники - книги, видеоуроки и другие материалы для обучения и совершенствования игры.

#### **Формы промежуточной аттестации и итогового контроля**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование (Приложение 1).

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года (Приложение 2). Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и

специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия (Приложение 3).

## Список литературы

### *Для педагога:*

1. Беляев А.В., Савин А.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. - М.:
2. «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М: Физкультура и спорт, 1989.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лесканов А.В. Спортивные игры: Техника. Тактика обучения. Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
9. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
10. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
11. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.

### *Для обучающихся и родителей:*

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1999 г. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2014г.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
3. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. - М.: ТерраСпорт, 2001 (Правила соревнований).
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002 Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н.
5. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение». 1989г. Чехов О.
6. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

### **Интернет-источники:**

- <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
- <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
- <http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей»
- <http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»
- <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»
- <http://www.sportlib.ru>. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры.

**Входные нормативы по физической подготовке (юноши, девушки) 11-14 лет**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>девушки</b>	<b>юноши</b>
1	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», сек.	27.7-28.2	27.1-27.6
2	Прыжок в длину с места, см	160-165	170-165
3	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - стоя	3.90-5.00	4.90-7.00
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см (рекомендуем с разбега)	32-15	44-23
5	Бег 30 м (6х5м)	11.0-11.3	1.6-10.9

**Текущие нормативы по физической подготовке для учебно-тренировочных групп  
(юноши, девушки) 11-14 лет**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
1	Бег 3х10 метров	8.8	8.6
2	Прыжок в длину с места, см	160-165	165-170
3	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - стоя	4.00- 4.20	5.00- 6.00
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см (рекомендуем с разбега)	32-15	44-23
5	Бег 30 м(6х5м)	11.0-11.3	1.6-10.9
6.	Передача мяча над собой	5	7

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату (девушки и юноши) 11-14 лет**

№ п/п	Контрольные нормативы	Количество
Техническая подготовка		
1	Верхняя передача над собой	20
2	Подача на точность: 11-14 лет – верхняя прямая	3
3	Прием передачи в парах	15
4	Передача сверху у стены, стоя лицом	10
5	Подача верхняя прямая в пределах площадки	3
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1, 5 попыток	3
Тактическая подготовка		
1	Командные действия: прием подачи	7