

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНА:  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 156 от 10.07. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом МБОУ «СОШ №1»  
от «14» 07 2023 г. № 222-Д



Н.В. Халина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

*Возраст обучающихся: 11 - 16 лет*

*Срок реализации: 1 год*

*Год разработки программы: 2023 г.*

Автор-составитель:  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной  
категории Е.А. Долматова

г. Чебаркуль, 2023 год

## Содержание

№	Название раздела	Стр.
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>		3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Учебный план	7
1.5.	Планируемые результаты	12
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>		13
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	14
2.3.	Формы промежуточной и итоговой аттестации	14
2.4.	Оценочные материалы	15
2.5.	Методические материалы	16
2.6.	Воспитательный компонент	17
2.7.	Список литературы	20

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);
- Указы Президента Российской Федерации от 21 июня 2020 года № 474 «О приоритетных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» и от 30 декабря 2021 г. № 745 «О проведении в Российской Федерации Года культурного наследия народов России»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Паспорт национального проекта «Образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 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 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- локальные акты учреждения.

Данная программа дополнительного образования относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности.

**Уровень освоения** содержания образования базовый.

#### **Актуальность программы**

Актуальность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований и никогда не теряла своей актуальности. Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают

сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство. Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах. По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

### **Особенность программы.**

Особенностью программы является ее разносторонняя направленность. Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки; знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим данная программа может использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Данная программа направлена на воспитание чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями, совершенствованию основных физических качеств.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре. Практический раздел программы предусматривает овладение техникой основных приёмов нападения и защиты, формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования, приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу,

содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта. Роль педагога заключается в создании условий для продуктивной творческой деятельности, работе по раскрытию воспитательного потенциала изучаемых явлений и объектов, формировании атмосферы доверия, творчества и взаимопомощи на занятиях.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11 - 16 лет.

В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

#### **Возрастные особенности обучающихся 11 - 16 лет**

Тысячи проблем наваливаются на подростка – это психофизиологические изменения, которые он наблюдает в себе, новые потребности, которые его раньше не волновали, новые возможности, в том числе интеллектуальные, которые теперь позволяют по-иному представить окружающую жизнь, себя, других людей, дают основания для более глубокого осознания своего предыдущего детского опыта. Общение со сверстниками в этом возрасте становится ведущей деятельностью.

В этот период учеба для подростка отступает на второй план. Центр жизни переносится из учебной деятельности (хотя она и остается преобладающей) в деятельность общения. Именно через общение осваиваются нормы социального поведения, система моральных и этических ценностей, устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу. Именно в общении со своими товарищами происходит проигрывание всех самых сложных сторон будущей жизни. На занятиях обучающиеся смогут делать то, что важно и ценно для всех подростков - общаться. Но общаться не просто, а с последующим осознанием своих действий, рефлексирова свой внутренний опыт.

**Срок реализации программы:** 1 год обучения, 66 в год.

#### **Формы и режим занятий:**

Форма проведения занятий – очная. Количество обучающихся в группах: 12-15 человек.

#### **Режим занятий:**

Занятия проводятся два раза в неделю по одному часу (время занятия включает 45 минут учебного времени и обязательный пятнадцатиминутный перерыв для отдыха и проветривания помещения).

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование у обучающихся интереса к волейболу, спортивной деятельности; развитие личности школьника через овладение основами физической культуры.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные:**

1. Расширить и углубить знания об игре в волейбол,
2. Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. Научить правильно использовать полученные знания в процессе игры;

#### **Метапредметные:**

4. Развить специальные способности – гибкость, быстроту, ловкость, коммуникативные навыки, способность работать в команде;
5. Развить способность оценивать результаты своей работы, делать выводы.

#### **Личностные:**

6. Воспитать осознанное ценностное отношение к труду и спорту;
7. Воспитать культуру общения, умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми

### 1.3. Содержание программы

#### 1.4. Учебный план

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Изучение техники игры в волейбол</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	Устный опрос по теории
1.1.	История развития волейбола	1	1	-	
1.2.	Правила игры и методика судейства	2	1	1	
1.3.	Техническая подготовка волейболиста	1	1	-	
1.4.	Техника игры в волейбол	2	1	1	
1.5.	Физическая подготовка	2	2	-	
1.6.	Методика тренировки волейболистов	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Изучение техники игры в волейбол. Техника нападения</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Оценка умений и навыков через наблюдение во время тренировки
2.1.	Стартовые стойки	2	1	1	
2.2.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	2	1	1	
2.3.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	2	-	2	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Обучение технике подачи мяча</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	Оценка умений и навыков через наблюдение во время тренировки
3.1.	Обучение технике нижней прямой подачи	1	-	1	
3.2.	Обучение технике нижней боковой подачи	1	-	1	
3.3.	Обучение технике верхней прямой подачи	1	-	1	
3.4.	Обучение технике верхней боковой подаче	1	-	1	
3.5.	Обучение укороченной подаче	2	-	2	
3.6.	Обучение технике верхних передач	2	-	2	
3.7.	Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	2	-	2	
3.8.	Обучение технике передач снизу	2	-	2	
3.9.	Обучение технике нападающих ударов	2	-	2	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Техника защиты</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Оценка умений и навыков через наблюдение в игре
4.1.	Обучение технике приема подач	2	1	1	
4.2.	Обучение технике приема мяча с падением	2	1	1	
4.3.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	2	-	2	
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	Оценка умений и навыков через
5.1.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2	-	2	

5.2.	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	1	1	наблюдение в игре
5.3.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2	-	2	
5.4.	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	2	1	1	
5.5.	Обучения тактике нападающих ударов	2	-	2	
5.6.	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	2	-	2	
5.7.	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	2	-	2	
5.8.	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	2	-	2	
5.9.	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	2	-	2	
5.10.	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	2	-	2	
5.11.	Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	2	-	2	
5.12.	Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего	2	1	1	
5.13.	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	2	1	1	
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Итоговые занятия</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого часов:</b>		<b>66</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	



## **Раздел 1. Изучение техники игры в волейбол (10 ч.)**

*Оборудование:* Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные (масса 1 кг), резиновые амортизаторы, мячи волейбольные, рулетка;

*Теория:* Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола. Эволюция правил игры по волейболу. Правила игры и методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.

*Практика:* Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

## **Раздел 2. Изучение техники игры в волейбол. Техника нападения (6 ч.)**

*Оборудование:* Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные (масса 1 кг), резиновые амортизаторы, мячи волейбольные, рулетка

*Теория:* Стартовые стойки. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом, скрестным шагом, приставным шагом. Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед, на месте.

*Практика:* Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.

### **Раздел 3. Обучение технике подачи мяча (14 ч.)**

*Оборудование:* Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные (масса 1 кг), резиновые амортизаторы, мячи волейбольные, рулетка.

*Теория:* Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче. подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче. подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче. специальные упражнения для обучения укороченной подаче, подача на точность.

*Практика:* Техника передачи двумя сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой. подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки. подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу. подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; специальные упражнения на подкидном мостике; специальные упражнения в парах через сетку.

### **Раздел 4. Техника защиты (6 ч.)**

*Оборудование:* Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные (масса 1 кг), резиновые амортизаторы, мячи волейбольные, рулетка.

*Теория:* Перемещение. Техника приема подачи. Перемещение блокирующих игроков. Техника блокирования.

*Практика:* упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки; специальные упражнения в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку, на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)

## **Раздел 5. Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения (26 ч.)**

*Оборудование:* Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные (масса 1 кг), резиновые амортизаторы, мячи волейбольные, рулетка

*Теория:* Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений. Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

*Практика:* Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра. Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

Учебная игра. Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

## **Раздел 6. Итоговые занятия. (4 ч.)**

Выполнение контрольных нормативов и их оценка.

## **1.5. Планируемые результаты**

### **Предметные (образовательные) результаты:**

1. Смогут осознавать и уметь объяснить понятия, связанные с игрой в волейбол;
2. Будут уметь использовать жизненно важные двигательные умения и навыки в досуговой деятельности;
3. Будут правильно использовать полученные знания в процессе игры.

### **Метапредметные результаты:**

4. Будут уметь использовать специальные спортивные способности, коммуникативные навыки, способность работать в команде;
5. Будут уметь оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия результатов, делать выводы.

### **Личностные результаты:**

5. Научатся проявлять ответственность, осознанное отношение к труду и спорту;
6. Будут уметь взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, вести диалог и достигать в нем взаимопонимания.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
1.	Начало учебного года	01.09.2023 года
2.	Окончание учебного года Окончание реализации программы	25.05.2024 года
3.	Продолжительность учебного года	33 недели
4.	Количество часов в год	66 часов
5.	Продолжительность и периодичность занятий	2 раза в неделю по 1 занятию Продолжительность занятия – 45 мин.
6.	Промежуточная аттестация	Декабрь 2023 г.
7.	Выходные и праздничные дни	Праздничные дни, установленные Правительством РФ: 4 ноября – День народного единства; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы.
8.	Объем программы	66 часов
9.	Срок освоения программы	1 год

## 2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

### Перечень средств обучения и воспитания

№	Наименование	Кол-во
1.	Сетка волейбольная	2
2.	Стойки волейбольные	2
3.	Гимнастические стенки	8
4.	Гимнастические скамейки	4
5.	Гимнастические маты	4
6.	Скакалки	30
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25
8.	Резиновые амортизаторы	25
9.	Мячи волейбольные	30
10.	Рулетка	2

## 2.3. Формы промежуточной и итоговой аттестации

- **Промежуточная аттестация** проводится в формах, предусмотренных учебным планом объединения, по окончании каждого раздела: Раздел 1. «Изучение техники игры в волейбол» - устный опрос по теории. Раздел 2. «Изучение техники игры в волейбол. Техника нападения» - оценка умений и навыков через наблюдение во время тренировки. Раздел 3. «Обучение технике подачи мяча» - оценка умений и навыков через наблюдение во время тренировки. Раздел 4. «Техника защиты» - оценка умений и навыков через наблюдение в игре. Раздел 5. «Тактика нападения» - оценка умений и навыков через наблюдение в игре.

- По результатам освоения материала данной программы проводятся занятия в форме выполнения контрольных нормативов.

### Критериями оценки уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний, обучающихся программным требованиям;
- свобода восприятия теоретической информации;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- разнообразие освоенных технологий;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- уровень творческой активности обучающегося: количество реализованных работ, выполненных самостоятельно на основе изученного материала;
- качество выполненных работ, как по заданию педагога, так и по собственной инициативе;

*Проверка результатов обучения* также осуществляется и во время занятий посредством наблюдения педагога за воспитанниками и их практической деятельностью.

Результативность обучения определяется качеством выполнения текущих творческих работ и итоговых заданий.

## 2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель

## 2.5. Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и обучающихся. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Вид учебной группы: постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования



## **2.6. Воспитательный компонент**

Воспитательный компонент в рамках занятий дополнительного образования, независимо от социально-экономических условий, пользуется повышенным спросом в связи с тем, что создает условия для активной самореализации личности детей и подростков, и свободы выбора современных творческих направлений, она дает подрастающему поколению социально значимую для творческой жизни позитивную цель и средств для ее достижения.

**Цель воспитательного компонента** - воспитание личности и создание условий для формирования активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения, развития творческих способностей и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

### **Задачи:**

1. Реализовать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основа взаимодействия людей разных поколений согласно целевым ориентирам (планируемые результаты):

- сформированность культуры общения и взаимопомощи;
- сформированность трудолюбия и уважения к труду и результатам труда;
- сформированность уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам;

2. Создать условия для формирования личности, стремящейся к саморазвитию, профессиональному самоопределению и успешной самореализации на основе личных проб в современной деятельности и социальной практике согласно целевым ориентирам (планируемые результаты):

- осознанность своего позитивного отношения к российским базовым ценностям;
- сформированность ориентации на осознанный выбор своей деятельности в сфере профессиональных интересов;
- сформированность стремления к успешной самореализации на основе личных проб в технической деятельности

3. Использовать занятия, как источник поддержки и развития интереса к здоровому образу жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания согласно целевым ориентирам (планируемые результаты):

- сформированность сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдение правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- сформированность установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни.

4. Приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения, содействовать развитию активной деятельности детских объединений согласно целевым

ориентирам (планируемые результаты):

- готовность обучающегося брать на себя ответственность за достижение общих целей коллектива
- сформированность уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- сформированность деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности;

5. Содействовать в развитии воспитательного потенциала семьи согласно целевым ориентирам (планируемые результаты):

- повысить уровень информированности родителей о законодательной базе, нормативно – правовых документах федерального, регионального уровней, регламентирующих деятельность учреждения.
- повысить уровень воспитательного потенциала семьи.

6. Поддержать социальных инициатив и достижений обучающихся согласно целевым ориентирам (планируемые результаты):

- сформированность опыта социально значимой деятельности;
- сформированность опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;
- сформированность деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности.

**Формы воспитания:** беседа, практическое занятие, мастер - класс, творческая встреча, защита проектов, деловая игра, экскурсия, тренинги, туристские прогулки, походы

**Методы воспитания:** метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений(приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**Условия воспитания.**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в рамках учебных занятий в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в

других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

### **Анализ результатов (самоанализ).**

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются:

принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий на изучение не количественных его показателей, а качественных таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между обучающимися и педагогами; принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности, с этой целью проводится ряд мониторинговых исследований.

Основными направлениями анализа, организуемого в учреждении воспитательного процесса являются следующие:

1. Результаты развития личностных качеств обучающихся. Рассматривается динамика личностного развития обучающихся в каждом конкретно взятом объединении (коллективе). Анализ осуществляется на основе критериев, обозначенных в дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в объединении (коллективе). Проводится в декабре и мае учебного года.
2. Анализ включенности детских объединений в план воспитательной работы учреждения осуществляется в формате публикаций фотоотчёта в социальной сети «ВКонтакте».
3. Изучение уровня удовлетворенности образовательным и воспитательным процессом родителей (законных представителей) обучающихся, которое проводится на сайте учреждения в течение учебного года.

## 2.7. Список литературы

### *Список литературы для педагога:*

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич.материалы. – М., 1962.
14. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968

### *Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):*

15. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
16. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
17. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
18. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
19. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

### *Интернет-сайты:*

- Сайт Минспорта России. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (Министерство спорта РФ);
- Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/>. (Комитет по физической культуре спорту);
- Сайт ВФВ: [www.volley.ru](http://www.volley.ru). (Всероссийская федерация волейбола).
- Сайт FIVB: <http://www.fivb.com>. (Международная(интернациональная) федерация волейбола).
- Сайт ФВСПб: <http://fvspb.ru>. (Федерация волейбола Санкт-Петербурга).

- Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru>.
- Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru> 8.  
<http://www.youtube.com/watch?v=Ry2IzdTna-c>