

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа №1 города Белореченска  
муниципального образования Белореченский район**

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО СШ 1  
Протокол от 28.04.2023 №5

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО СШ 1  
\_\_\_\_\_ Н.Ю. Комаров  
Приказ от 28.04.2023 №105

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ-1»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год (144 часа)

**Возрастная категория:** от 7 до 17 лет

**Состав группы:** до 30 человек

**Вид программы:** модифицированная

**Условие реализации программы:** на бюджетной основе

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 56769

Авторы-составители  
Лобода Элина Евгеньевна,  
инструктор-методист  
Лиховид Людмила Ивановна,  
тренер-преподаватель

г. Белореченск, 2023 год

## Содержание

| №<br>раздела<br>и тем | Раздел, тема   | Страница |
|-----------------------|--|----------|
| 1                     | Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы | 3        |
| 1.1                   | Пояснительная записка  | 3        |
| 1.2                   | Нормативно-правовая база Программы                                       | 3        |
| 1.3                   | Направленность Программы   | 4        |
| 1.4                   | Актуальность Программы   | 5        |
| 1.5                   | Новизна и отличительная особенность Программы                            | 6        |
| 1.6                   | Педагогическая целесообразность Программы                                | 6        |
| 1.7                   | Адресат Программы  | 7        |
| 1.8                   | Цель и задачи Программы  | 7        |
| 1.9                   | Условия реализации Программы   | 9        |
| 1.10                  | Планируемые результаты   | 13       |
| 2                     | Комплекс организационно-педагогических условий                           | 15       |
| 2.1                   | Учебный план   | 15       |
| 2.2                   | Содержание обучения  | 16       |
| 2.3                   | Объём и сроки реализации   | 22       |
| 2.4                   | Календарный учебный график   | 23       |
| 2.5                   | Формы аттестации   | 24       |
| 2.6                   | Методический материал  | 25       |
|                       | СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ  | 27       |

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной

## **общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа - это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Юный волейболист» базового уровня (далее – Программа) реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа №1 города Белореченска муниципального образования Белореченский район (далее – МБУ ДО СШ 1) в течении одного года.

В Программе представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, направленного на формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к волейболу, освоение базовых знаний, умений и навыков по баскетболу.

Программа базового уровня предваряет освоение программы базового уровня второго года обучения.

Программа является физкультурно-оздоровительной программой.

### **1.2. Нормативно-правовая база Программы**

Нормативно-правовой базой Программы являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 молодёжи»;

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

Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г.;

Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБУ ДО СШ 1;

Положение о порядке приёма на обучение в МБУ ДО СШ 1;

Устав МБУ ДО СШ 1 и другие локальные нормативные акты.

### **1.3. Направленность Программы**

Направленность Программы – физкультурно-спортивная, так как образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам в МБУ ДО СШ 1 направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

#### **1.4. Актуальность Программы**

Актуальность Программы заключается в соответствии государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей и обусловлена:

- необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата учащихся желающих заниматься физической культурой и спортом;
- популяризацией вида спорта волейбол;
- освоением базовых знаний, умений и навыков игры в волейбол;
- отбором одарённых учащихся, подготовкой их к дальнейшему обучению;
- решением приоритетных задач формирования в сознании учащихся ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся;
- формированием устойчивой мотивации к волейболу с целью дальнейших систематических занятий этим видом спорта.

Кроме того, обучение по данной программе является актуальным потому, что способствует занятости учащихся в свободное время, укреплению их здоровья.

### **1.5. Новизна и отличительная особенность**

Новизна и отличительная особенность Программы заключаются в том, что Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, и в том числе волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

В связи с этим Программа предполагает дифференцированный подход к обучению с учетом интересов и уровня физической подготовки учащихся, как переведенных с ознакомительного уровня, так и вновь поступивших на базовый уровень.

В ходе реализации Программы, предусмотрены разнообразные подвижные и спортивные игры, которые позволяют учащимся снять физическое утомление и эмоциональное напряжение.

Волейбол, как игровой вид спорта необходим для здорового образа жизни, а также для формирования личных качеств учащегося (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

### **1.6. Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что в ходе её реализации используются педагогические приемы, формы, средства и методы в соответствии с целями и задачами Программы.

Программа предполагает использование тренерами-преподавателями игровых технологий, технологий дифференцированного и индивидуального дистанционного обучения, что позволяет создать условия для социального, культурного, профессионального самоопределения и творческой самореализации личности учащегося.

Программа способствует подготовке учащихся для формирования полноценного коллектива, позволяет учащимся овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов,

отведенных на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками.

В Программе рассматривается роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества.

В своей реализации Программа ориентируется не только на усвоение учащимся базовых знаний и умений о волейболе, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных базовых знаний и умений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения.

Программа носит деятельностный характер. Она создаёт возможности активного практического погружения, учащихся в игру волейбол на уровне освоения базовых знаний и умений, с применением соответствующих методик.

### **1.7. Адресат Программы**

Адресат программы - возраст учащихся, участвующих в реализации программы - 7-18 лет. Это учащиеся, освоившие программу ознакомительного уровня, а также вновь поступившие учащиеся, желающие заниматься спортом вообще и, в том числе волейболом, и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, а также те учащиеся МБУ ДО СШ 1, у которых по каким-либо причинам нет возможности продолжить занятия по предпрофессиональной программе, но желающих заниматься спортом и волейболом.

### **1.8. Цель и задачи Программы**

1.8.1. Цель Программы – вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической

культуре и спорте, формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к спортивной игре волейбол, освоение базовых знаний, умений и навыков по волейболу, расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам (другим игровым видам спорта) для дальнейшего творческого самоопределения, развитие личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социально-трудовых.

Отдельные цели Программы определяются на каждом учебно-тренировочном занятии. Среди этих целей: укрепление здоровья учащихся, развитие двигательных умений и навыков в области спортивной игры волейбол, повышение физической подготовленности учащихся при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, получение базовых теоретических знаний о волейболе и умений.

Достижение цели раскрывается через следующие группы задач: образовательные, личностные и метапредметные.

### 1.8.2. Задачи Программы

#### *Образовательные задачи:*

1. развитие углублённого интереса к волейболу;
2. расширения интереса к познавательной деятельности в области базовых знаний, умений, навыков:

расширение знаний о правилах гигиены, особенностей физического развития человека с точки зрения занятия волейболом, техники безопасности;

углубление базовых знаний об основах игры волейбол;

освоение базовых элементов волейбола (подбрасывание и ловля мяч, метание теннисного мяча в цель и т.д.;

совершенствование первичных навыков техники игры в волейбол в простейшей игровой и соревновательной деятельности;



совершенствование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

*Личностные задачи:*

формирование общественной активности личности, гражданской позиции;

формирование здорового образа жизни;

формирование умения работать в группе, команде;

формирование психологической устойчивости, культуры общения и поведения в социуме;

формирование силы воли, стремления к победе.

*Метапредметные задачи:*

углубление у учащихся мотивации к волейболу;

углубление потребности в самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости, силы воли;

совершенствование двигательной активности учащихся;

развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых ситуациях.

## **1.9. Условия реализации Программы**

Программа рассчитана на 144 часа (36 недель). Количество тренировочных занятий в неделю – 2.

Режим занятий – 4 часа в неделю.

Реализация Программы осуществляется по очной форме обучения, но в случае необходимости обучение может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Для этого в МБУ ДО СШ 1 создаются условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение учащимися Программы в полном объеме независимо от места нахождения учащихся.

При реализации Программы или её частей с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

тренер-преподаватель оказывает учебно-методическую помощь учащимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;

МБУ ДО СШ 1 самостоятельно определяет объем аудиторной нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с учащимся, и учебно-тренировочных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Порядок осуществления образовательной деятельности с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий регламентирован локальным нормативным актом МБУ ДО СШ 1.

Минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная – 30 человек. Формирование групп осуществляется по желанию учащихся, возможно объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Набор в группы для обучения по программе осуществляется в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в МБУ ДО СШ 1. Минимальный возраст зачисления – 7 лет. При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничения по здоровью.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая с индивидуальным подходом. Группа формируется как из числа вновь зачисленных учащихся,

так и из числа учащихся, желающих перевестись на эту Программу обучения.

Формирование групп происходит с учетом возраста, степени предварительной подготовки, предполагаемого состава групп (одновозрастные или разновозрастные), степени сформированности интересов и мотивации к данной предметной области, наличия способностей, физического здоровья детей и т.д. При формировании группы с разновозрастным составом разница в возрасте не превышает 3 лет.

Целесообразность разновозрастного состава группы заключается в том, что он позволяет сформировать лидерские и организаторские качества; развивать сотрудничество между учащимися разного возраста, заботу друг о друге; способности ставить себя на место другого человека, переживать за участников команды, эмоциональность и привлекательность занятий и т. д.

Основными формами проведения учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по подвижным играм.

В ходе реализации Программы осуществляется дифференцированный, в том числе индивидуальный подход к учащимся, имеющим различный уровень физической подготовки. В начале освоения Программы основной объем учебного материала составляет теоретическая подготовка, а также подвижные игры, которые позволяют учащимся в лёгкой игровой форме приобщаться к избранному виду спорта - волейболу.

В ходе дальнейшей реализации Программы расширяется объем знаний о волейболе, о его роли в деле физического развития учащихся. Закрепляются склонности учащихся к определённым видам физической

активности, которая зависит от уровня здоровья и работоспособности учащихся. Осваиваются физические упражнения, подводящие к следующему этапу обучения – специальным упражнениям.

Завершающий этап освоения Программы состоит из закрепления упражнений, подводящие к следующему этапу обучения. В ходе его реализации активно применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, в том числе заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью.

В процессе реализации Программы применяются следующие образовательные технологии: игровые, личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие.

Для реализации Программы используется материально-техническое обеспечение:

- помещение (спортзал)
- спортивная площадка
- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка
- мячи
- волейбольная сетка
- скакалки
- конусы для эстафет
- кубики пластмассовые
- кегли
- мультимедийное оборудование.

Для реализации Программы имеется необходимое кадровое обеспечение: тренеры-преподаватели соответствующей квалификации, обладающие профессиональными знаниями в волейболе, знающие специфику дополнительного образования, имеющие практические навыки организации учебно-тренировочного процесса.

## 1.10. Планируемые результаты

### 1.10.1. Предметные результаты:

знание о требованиях к питанию, гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви, личной гигиене;

знание истории волейбола;

понимание значения режима дня;

выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастом;

знание технико-тактических приёмов в волейболе;

знание причин травматизма при занятиях волейболом и правил его предупреждения.

### 1.10.2. Личностные результаты:

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

проявление морально-этических и волевых качеств;

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

уметь в предложенных тренером ситуациях самостоятельно действовать и выбирать способ решения, делать вывод как поступить.

### 1.10.3. Метапредметные результаты:

наличие устойчивой мотивации к занятиям волейболом;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, в том числе регулярное выполнение утренней зарядки;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

умение находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять.

1.10.4. Результатом реализации Программы являются:

-наличие/отсутствие у учащегося к концу реализации Программы углубленного интереса, расширение спектра специальных знаний;

- появление/отсутствие у учащегося умения демонстрировать способность выполнять общефизические упражнения, самостоятельно действовать, выбирать способ решения;

- появление/отсутствие потребности к занятиям спортом и к продолжению освоения дополнительной общеразвивающей программы базового уровня.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

| № п/п    | Наименование разделов и тем   | Количество часов |           |           |
|----------|---|------------------|-----------|-----------|
|          |   | Всего            | Теория    | Практика  |
| 1        | 2   | 3                | 4         | 5         |
| <b>I</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>   | <b>20</b>        | <b>20</b> |           |
| 1.1      | Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях   | 2                | 2         |           |
| 1.2      | Знакомство с целями и задачами образовательной программы  | 1                | 1         |           |
| 1.3      | Физическая культура и спорт в Российской Федерации,   | 2                | 2         |           |
| 1.4      | История развития волейбола в мире и нашей стране  | 2                | 2         |           |
| 1.5      | Гигиенические требования к занимающимся спортом   | 1                | 1         |           |
| 1.6      | Понятие о гигиене и санитарии.  | 2                | 2         |           |
| 1.7      | Гигиеническое значение кожи.<br>Уход за телом, полостью рта и зубами.   | 1                | 1         |           |
| 1.8      | Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.   | 1                | 1         |           |
| 1.9      | Гигиенические требования к питанию спортсменов  | 1                | 1         |           |
| 1.10     | Режим питания, регулирование веса спортсмена.   | 1                | 1         |           |
| 1.11     | Значение витаминов и минеральных солей.   | 1                | 1         |           |
| 1.12     | Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.                    | 2                | 2         |           |
| 1.13     | Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.                          | 2                | 1         |           |
| 1.14     | Спортивные сооружения для занятий волейболом  | 1                | 1         |           |
| <b>2</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>46</b>        |           | <b>46</b> |
| 2.1.     | Строевые упражнения   | 4                |           | 4         |
| 2.2      | Упражнения для рук и плечевого пояса.   | 4                |           | 4         |
| 2.3      | Упражнения для шеи и туловища   | 4                |           | 4         |
| 2.4      | Упражнения для ног.   | 4                |           | 4         |
| 2.5      | Упражнения для всех частей тела.  | 4                |           | 4         |
| 2.6      | Общеразвивающие упражнения с предметами.<br>Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой; с набивными мячами.   | 4                |           | 4         |
| 2.7      | Упражнения из акробатики. Кувырки, стойки, перевороты, прыжки.  | 6                |           | 6         |
| 2.8      | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину, прыжки в высоту с места, толкание гири. | 6                |           | 6         |
| 2.9      | Спортивные игры: пионербол, волейбол, настольный теннис, футбол.  | 10               |           | 10        |

|       |  |            |           |            |
|-------|--|------------|-----------|------------|
| 3     | <b>Избранный вид спорта - волейбол всего, в том числе</b>  | <b>44</b>  |           | <b>44</b>  |
| 3.1   | Техническая подготовка:  | <b>24</b>  |           | <b>24</b>  |
| 3.1.1 | Упражнения без мяча:   | 6          |           | 6          |
| 3.1.2 | Ловля и передача мяча:   | 6          |           | 6          |
| 3.1.3 | Ведение мяча   | 6          |           | 6          |
| 3.1.4 | Броски мяча:   | 6          |           | 6          |
| 3.2   | Тактическая подготовка   | <b>20</b>  |           | <b>20</b>  |
| 3.2.1 | Защитные действия при опеке игрока без мяча.   | 10         |           | 10         |
| 3.2.2 | Защитные действия при опеке игрока с мячом   | 10         |           | 10         |
| 4     | Спортивные игры: пионербол, волейбол, настольный теннис, футбол.<br>Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т. | <b>30</b>  |           | <b>30</b>  |
| 5     | Итоговое занятие   | <b>4</b>   | <b>1</b>  | <b>3</b>   |
|       | Итого  | <b>144</b> | <b>21</b> | <b>123</b> |

## 2.2. Содержание обучения

2.2.1 Теоретическая подготовка волейболистов - педагогический процесс передачи знаний от преподавателя к учащимся в области истории и развития волейбола, профилактики травм и заболеваний, значения здорового образа жизни, научно-методических основ организации тренировок по волейболу, включающий в себя воспитательную работу и психолого-педагогическое воздействие на занимающихся.

Теоретическая подготовка Программы включает в себя:

изучение и закрепление знаний о правилах поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях;

инструктаж по технике безопасности;

лекцию по теме «Физическая культура и спорт в Российской Федерации», которая знакомит учащихся с понятием «физическая культура», ее значением для укрепления здоровья и физического развития, объясняется значение физической культуры как составляющей части общей культуры;

презентацию «История развития волейбола в мире и нашей стране», в ходе которого учащиеся знакомятся с видом спорта волейбол;



курс бесед «Гигиенические требования к занимающимся спортом», включающий изучение следующих вопросов:

беседы по темам: «Понятие о гигиене и санитарии», «Гигиенические требования к питанию спортсменов», «Режим питания, регулирование веса спортсмена», «Значение витаминов и минеральных солей», «Гигиеническое значение кожи», «Уход за телом, полостью рта и зубами», «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви»;

лекцию «Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена»;

лекцию «Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек».

2.2.2. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки при реализации Программы может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например, гимнастика, бег, любые подвижные игры. Главный принцип при выполнении избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Общая физическая подготовка Программы включает следующие виды упражнений:

1) Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина, глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение строевым шагом, обычным шагом, бегом на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

2). Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения в паре с сопротивлением. Отталкивание.

#### 2. Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетания поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа, на спине, седы из положения лежа на спине.

#### 3. Упражнения для ног.

Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.

#### 4. Упражнения для всех частей тела.

Сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники волейболиста).

5. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой; с набивными мячами.

6. Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки.

7. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину, прыжки в высоту с места.

8. Спортивные игры: пионербол, мини-волейбол, настольный теннис, футбол.

9. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т.д., например, игры:

9.1. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

9.2. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

9.3. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

9.4. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

9.5. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван,

устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

2.2.3. Техническая подготовка. Под технической подготовкой понимается степень освоения учащимися системы движений, соответствующей особенностям волейбола.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение этапов обучения:

Техническая подготовка при реализации Программы строится из начального облегченного варианта: начальное разучивание.

В процессе его создается представление о выполнении технического приёма и формируется установка на овладении им, изучается главный механизм движения, формируется фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые ошибки.

Методическая задача и приёмы обучения – овладеть основами структуры выполнения технических приёмов. Достигается это применением словесных и наглядных методов, при использовании которых формируются установки и основные пути освоения техники. Информация, получаемая учащимся на этом этапе, представляется тренером-преподавателем в наиболее общем виде и четко характеризовать главный механизм движения. Внимание учащихся концентрируется на основных фазах технического приёма и способов их выполнения. Детали спортивной техники, особенности ее становления в зависимости от индивидуальных и других способностей на этом этапе не рассматриваются, так как они могут затруднить решение поставленных задач.

Особое внимание необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его действенность.

Основным практическим методом освоение технических приёмов является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение технического приёма на фазы и изолированное разучивание последних с последующим их объединением. Разделение технического приёма на фазы, вычленение двигательных характеристик упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок.

Овладение основами спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приёмов игры). Тренер-преподаватель должен:

1. терминологически правильно назвать приёмы.
2. показать приём лично или на слайдах, плакатах с комментариями о его роли в игре.
3. объяснить технику выполнения приёма с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приёма).
4. дать учащимся возможность попытки практического выполнения приёма (исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям).

Техническая подготовка включает следующие виды упражнений:

стойки и перемещения по площадке,  
подача,  
передача мяча для нападающего удара,  
нападающий удар,  
прием мяча,  
блок.

Упражнения в движении:

Перемещения и стойки.

*Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

Обучение в стойке волейболиста:

выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;

Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки.

Упражнения с мячом:

игра с мячом одного игрока, игра с мячом двух игроков;

основные стойки;

разбег в 2 шага для нападающего удара, остановки;

- ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи;

- верхняя передача около сетки;

2.2.4. Тактическая подготовка включает показ тренером-преподавателем следующих приёмов:

расстановка игроков, переходы во время игры;

организация нападающих действий.

### **2.3. Объём и сроки реализации Программы**

Объём и сроки освоения программы определены с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Объём программы - 144 часа.

Срок освоения – 36 недель.

## 2.4. Календарный учебный график

### 2.4.1. Календарный учебный график с разбивкой по месяцам

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Юный волейболист»

| № п/п | Наименование раздела, темы      | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь | июль | август | Всего часов |
|-------|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|------|--------|-------------|
| 1     | Теоретическая подготовка        | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         | 1         |      |      |        | 20          |
| 2     | Общая физическая подготовка     | 6         | 6         | 7         | 6         | 3         | 5         | 6         | 6         | 1         |      |      |        | 46          |
| 3     | Избранный вид спорта баскетбол: | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         | 5         | 5         |      |      |        | 44          |
| 3.1   | техническая подготовка          | 3         | 3         | 3         | 2         | 2         | 3         | 2         | 3         | 3         |      |      |        | 24          |
| 3.2   | тактическая подготовка          | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         |      |      |        | 20          |
| 4     | Подвижные игры                  | 3         | 4         | 3         | 5         | 4         | 3         | 3         | 3         | 2         |      |      |        | 30          |
| 5     | Итоговое занятие                |           |           |           |           |           |           |           |           | 4         |      |      |        | 4           |
|       | <b>Итого</b>                    | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>13</b> | <b>15</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>13</b> |      |      |        | <b>144</b>  |

## 2.5. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов учащихся по Программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений учащихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов.

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Программа не предусматривает проведение итоговой аттестации.

Программой предусмотрен текущий контроль.

Текущий контроль проводится на каждом учебно-тренировочном занятии, в ходе которого контролируется посещаемость, активность учащихся, величина физической нагрузки и т.д.

По окончании учебного года для проверки уровня теоретических знаний и для установления соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения сдаются контрольные тесты.

Кроме того, учащиеся выполняют контрольные упражнения по общей физической подготовке без учета результатов в целях определения уровня развития физических качеств.

Форма фиксации результатов тестирования - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

| № п/п | ФИО учащегося | Тестирование | Упражнения по ОФП | Подводящие упражнения |
|-------|---------------|--------------|-------------------|-----------------------|
|       |               |              |                   |                       |
|       |               |              |                   |                       |
|       |               |              |                   |                       |

При проверке уровня теоретических знаний зачет ставится при правильном ответе на 50% и более.

Критерии освоения технических и тактических действий



| Уровень освоения.<br>Оценка | Назвать и выполнить техническое<br>(тактическое) действие в стандартных условиях |
|-----------------------------|--|
| Низкий                      | Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками                                |
| Средний                     | Назвал и выполнил с незначительными ошибками                                     |
| Высокий                     | Назвал и выполнил без ошибок   |

При проверке умений выполнения контрольных упражнений тренер-преподаватель оценивает правильность их выполнения.

## 2.6. Методический материал

При реализации программы используются словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой методы обучения.

При реализации программы используются следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

При проведении теоретической подготовки учитывается возраст учащихся. Изложение материала производится в доступной для них форме.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочных занятий или в форме объяснений во время отдыха. Так же проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме лекций.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино и видеofilьмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Практические занятия различаются по цели на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные, по степени разнообразия решаемых задач на однородные и разнородные.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки, при условии проверки уровня освоения учащимися программного материала или в случаях проверки качества работы тренера-преподавателя. На таких занятиях принимаются зачёты по теории, технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия проводятся для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – матчевые и товарищеские встречи.

При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность учащихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

В групповых занятиях учащиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Программой предусмотрено методическое обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

При обучении двигательным действиям предпочтение отдается целостному методу и уделяется особое внимание овладению школой движений.

При проведении занятий тренер-преподаватель правильно называет упражнения, точно их демонстрирует и вовремя исправляет ошибки.

При проведении занятий используются здоровьесберегающие технологии.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература:

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
5. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
6. Рыбалёва И.А. проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности, Краснодар, Просвещение –Юг, 2019
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
8. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

### Дополнительная литература:

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
2. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.

3. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. /Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.

4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.

5. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.

#### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Международная Федерация волейбола – «[http:// www.ihf.info](http://www.ihf.info)»
2. Европейская Федерация волейбола – «<http://www.eurohandball.com>»
3. Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»
4. Министерство спорта Российской Федерации «<http://www.minsport.gov.ru>»;
5. Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»
6. Федерация волейбола России – «[http:// www.rushandball.ru](http://www.rushandball.ru)»
7. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края «<http://www.kubansport.ru>».