

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский  
протокол № 3 от 23.05.2022 г.  
утверждена приказом директора  
№ 55 «Д» от 23.05.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Волейбольная команда»**

(наименование объединения)

Уровень программы: базовый  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (216 часов)  
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 9 до 11 лет

Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная  
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе  
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе: 35228

Автор-составитель:

Саакян Диана Ашотовна

педагог дополнительного образования

(Ф.И.О. и должность разработчика)

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	6
1.3.	Содержание программы.	6
1.4.	Планируемые результаты.	8
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	8
2.1.	Календарный учебный график.	8
2.2.	Условия реализации программы.	13
2.3.	Формы аттестации.	14
2.4.	Оценочные материалы.	15
2.5.	Методические материалы.	17
2.6.	Список литературы.	18

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

#### **Направленность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбольная команда» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие и укрепление физических качеств, активный досуг и здоровый образ жизни.

#### **Актуальность.**

Волейбол характеризуется простотой правил и оборудования, высоким оздоровительным эффектом. Благодаря своей доступности и эмоциональности волейбол является средством активного отдыха.

В последнее десятилетие у взрослого и детского населения России значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, появляется пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение учащихся в занятия физической культурой и спортом, 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, занятия волейболом имеют оздоровительный эффект, а также благотворно воздействуют на все системы детского организма. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности, и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

На уроках физической культуры учащиеся получают определённые навыки игры в волейбол, но отведённое количество часов в школьной программе недостаточно, чтобы в совершенстве ими овладеть. Дополнительное образование компенсирует эту нехватку времени и даёт возможность получить необходимые навыки и умения. В процессе занятий учащиеся достигают гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

#### **Новизна.**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы также предусматривает психологическую подготовку.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Занятия по программе «Волейбольная команда» позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол, а также способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

Занятия волейболом позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

#### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбольная команда» разработана для мальчиков и девочек в возрасте от 9 до 11 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом с предоставлением медицинской справки вне зависимости от их способностей и уровня подготовки. Состав групп постоянный, разновозрастный. Группы формируются в количестве от 12-18 человек. Предварительно педагог определяет уровень физической подготовленности.

Для учащихся младшего школьного возраста необходимой потребностью является двигательная активность. В этом возрасте сравнительно равномерно идёт физическое развитие детей. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель, т.е. происходит как бы вытягивание тела. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, и только к 12-13 годам, - запястья и пясти. При занятиях физической культурой и спортом очень важно учитывать особенности формирования скелета. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связной аппарат легко растягивается. До 9 летнего возраста у девочек позвоночник обладает большой подвижностью, чем у мальчиков. В возрасте 9-10 лет мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объёму и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным

энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста. В возрасте 9-10 лет возрастает значение мнения сверстников, учащиеся значительно острее переживают замечания, полученные в присутствии других детей.

Период 10–11 лет характеризуется ускоренными процессами психического развития и формированием целенаправленного поведения. Дети в этом возрасте уже в состоянии длительно, устойчиво поддерживать функциональную активность. Естественный механизм, помогающий развитию этих возможностей, — спонтанная игровая деятельность. В ней создаются определенные условия для формирования мотивов целенаправленного поведения. Данный возраст сенситивен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности — как умственной, так и физической.

В 10 лет усиленно формируется и совершенствуется функция коры больших полушарий. В этом возрасте относительно быстро начинаются условно-рефлекторные связи на естественные целостные действия, и чем конкретнее действие (двигательная задача), тем доступнее упражнение и тем успешнее оно выполняется.

В 11 лет у детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в раздумьях о себе и окружающих, в размышлениях о предметах явлениях, в том числе о тех, что не даны в непосредственно-чувственном восприятии. В ходе занятий важно учитывать особенности формирования скелета. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связной аппарат легко растягивается. К 11-12 годам заканчивается развитие эндокринной системы. Под действием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания. Пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют. Пищеварение практически как у взрослых. Примерно к 12 годам у подростков начинает интенсивно развиваться личностная и межличностная рефлексия, в результате которой они склонны видеть причины своих неудач, конфликтов или успехов в общении в особенностях собственной личности. Появляется способность брать ответственность на себя за успешность своего общения с окружающими.

#### **Уровень, объем и сроки реализации программы.**

Программа «Волейбольная команда» имеет базовый уровень, рассчитана на 1 год обучения, ее объем составляет 216 часов в год.

#### **Форма обучения.**

Форма обучения программы «Волейбольная команда» - очная. Формы организации деятельности: в парах, работа по подгруппам, групповая. Формы проведения занятий: игра, беседа, эстафета, тренировочное занятие, соревнование.

#### **Режим занятий.**

Занятия по программе «Волейбольная команда» проходят 3 раза в неделю по 2 учебных часа без 10-минутного перерыва. В период каникул и

во время соревнований допускается увеличение учебных часов согласно программе. Единицей измерения учебного времени и основной формой организации образовательно-воспитательного процесса является занятие. Продолжительность 1-го учебного часа составляет 45 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Организация деятельности по данной программе в объединении предусматривает групповые, подгрупповые занятия и занятия в парах. Группы формируются в количестве 12-18 человек. Принимаются все желающие, имеющие допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям, имеющие или не имеющие специальных навыков в игре в волейбол. Допускается прием детей более младшего возраста, если они ранее занимались волейболом и уровень их подготовки соответствует требованиям программы. Предусматривается самоподготовка учащихся.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** Всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых двигательных и морально-волевых качеств, привлечение учащихся к здоровому образу жизни посредством игры в волейбол.

### **Предметные задачи:**

- познакомить с историей игры в волейбол;
- изучить правила игры в волейбол;
- научить самостоятельно планировать свою деятельность;
- обучить основным тактическим и техническим приёмам игры в волейбол.

### **Метапредметные задачи:**

- развить ловкость рук, быстроту реакции;
- сформировать основные навыки игры в волейбол;
- сформировать интерес к избранному виду спорта.

### **Личностные задачи:**

- воспитать волевые качества, уверенность в себе;
- воспитать стойкий интерес к занятиям игры в волейбол;
- ориентировать на здоровый образ жизни.

## **1.3 Содержание программы.**

### **Учебный план.**

№	Наименование разделов и тем	кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	опрос
2	Основы знаний.	14	9	5	беседа
3	Общая физическая подготовка (ОФП).	100	-	100	контрольные нормативы, тест, пед. наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка (ТТП).	66	14	52	контрольные нормативы, тест, пед. наблюдение

5	Специальная физическая подготовка (СФП).	32	-	32	контрольные нормативы, тест, пед. наблюдение
6	Итоговое занятие.	2	2	-	Пед. мониторинг
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	

### Содержание учебного плана.

#### 1. Вводное занятие.

*Теория:* Введение в образовательную программу. Инструктаж ТБ.

#### 2. Основы знаний.

*Теория:* Этапы развития волейбола. Волейбол в России. Правила волейбола. Предупреждение травматизма. Правила безопасности при игре в волейбол на спортивной площадке. Оказание первой помощи при травмах.

*Практика:* Оказание первой помощи при травмах.

#### 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

*Практика:* Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития координации движений, равновесия. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление. Упражнения для развития мышц корпуса. Подвижные игры на развитие физических качеств. Эстафета «Ты лети весёлый мяч».

#### 4. Техническая и тактическая подготовка.

*Теория:* Атакующий удар. Нападающий удар. Блок. Прием подачи, защита. Распределение игроков. Тактика удара. Тактические действия подающего. Групповые и командные тактические действия в нападении. Система движений (подготовительная, основная, заключительная). Тактика защиты и страховка. Командные действия в защите. Оценка игровой обстановки. Тактическое мышление игрока. Тактические комбинации. Скрытые и обманные передачи.

*Практика:* Подача. Прием подачи. Атакующий удар. Нападающий удар. Блок, прием мяча, защита. Распределение игроков. Тактика удара. Тактические действия подающего. Групповые и командные тактические действия в нападении. Система движений (подготовительная, основная, заключительная). Стойки и перемещение. Тактика защиты и страховка. Командные действия в защите. Оценка игровой обстановки. Тактическое мышление игрока. Тактические комбинации. Результативность нападающих игроков. Расположение блокирующих соперника. Передача вдольсетки, из глубины площадки. Скрытые и обманные передачи. Расстановка при приеме подач.

#### 5. Специальная физическая подготовка.

*Практика:* Упражнения для отработки подач. Упражнения для отработки нападающего удара. Упражнения для отработки блокирования. Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. Упражнения

для совершенствования тактики нападающих ударов. Упражнения для совершенствования тактики защиты. Разыгрывание мяча в комбинации. Комбинированные упражнения. Учебно-тренировочные игры: 6х6, 5х5, 4х4. Контрольные игры. Соревнования.

## **6. Итоговое занятие.**

*Теория:* Подведение итогов. Награждение. Инструктаж по ТБ.

### **1.4. Планируемые результаты.**

#### **Планируемые метапредметные результаты:**

- сформированы навыки игры в волейбол;
- сформирован интерес к избранному виду спорта.

#### **Планируемые личностные результаты:**

- сформированы волевые качества;
- сформирован стойкий интерес к занятиям волейболом;
- учащиеся ориентированы на здоровый образ жизни.

#### **Планируемые предметные результаты.**

По окончании реализации программы учащиеся будут:

- знать этапы развития и историю игры в волейбол;
- знать правила игры в волейбол;
- знать и уметь применять основные тактические приёмы игры в волейбол;
- знать о влиянии занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- знать правила оказания первой помощи при травмах;
- знать гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- знать основы строения и функций организма;
- уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- уметь выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.**

### **2.1 Календарный учебный график.**

п\п №	Наименование тем и разделов	Всего	Форма проведения	Форма контроля	дата
1	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по ТБ. Введение в образовательную программу.	2	Беседа.	Опрос	
2	Этапы развития волейбола. Волейбол в России.	2	Круглый стол.	Пед. наблюдение	
3	Правила волейбола. <b>ОФП.</b> Упражнения в ходьбе, беге и прыжках.	2	Практическое занятие.	Пед. наблюдение	
4	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах.	2	Практическое занятие, беседа	тестирование	



	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие быстроты.				
5	Правила безопасности при игре в волейбол на спортивной площадке.	2	Презентация	Пед. наблюдение	
6	Правила волейбола. <b>ОФП.</b> Упражнения на развитие быстроты.	2	практическое занятие	контрольные нормативы	
7	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах <b>ОФП.</b> Упражнения на развитие быстроты.	2	Практическое занятие	контрольные нормативы	
8	Правила волейбола. <b>ТТП.</b> Блок. Прием подачи, защита.	2	Практическое занятие	пед. наблюдение	
9	Правила волейбола. <b>ОФП.</b> Упражнения в ходьбе, беге и прыжках.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
10	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах <b>ТТП.</b> Подача. Прием подачи, защита	2	УТЗ	пед. наблюдение	
11.	Правила волейбола. <b>ОФП.</b> Упражнения в ходьбе, беге и прыжках.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
12.	Эстафета «Ты лети весёлый мяч...»	2	практическое занятие	пед. анализ	
13	<b>ОФП.</b> Кросс	2	практическое занятие	контрольные нормативы	
14	<b>ОФП.</b> Спортивная эстафета.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
15	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие выносливости.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
16	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах. <b>СФП.</b> Упражнения на отработку подач.	2	практическое занятие	Тестирование	
17	<b>ОФП.</b> Упражнения в ходьбе, беге и прыжках.	2	практическое занятие	контрольные нормативы	
18	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие координации движений, равновесия.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
19	<b>СФП.</b> Упражнения на отработку подач. <b>ТТП.</b> Атакующий удар.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
20	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие быстроты. <b>ТТП.</b> Атакующий удар.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
21	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на расслабление.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
22	<b>СФП.</b> Упражнения на отработку нападающего удара. <b>ТТП.</b> Нападающий удар.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
23	<b>СФП.</b> Упражнения на отработку нападающего удара. <b>ТТП.</b> Нападающий удар.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
24	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие гибкости. <b>ТТП.</b> Блок, прием мяча, защита.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
25	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие силы. <b>ТТП.</b> Блок, прием мяча, защита.	2	УТЗ	пед. наблюдение	

26	<b>ТТП.</b> Распределение игроков.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
27	<b>СФП.</b> Упражнения на отработку блокирования.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
28	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие быстроты.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
29	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие быстроты.	2	практическое занятие	контрольные нормативы	
30	<b>ОФП.</b> Упражнения на развития выносливости.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
31	<b>ТТП.</b> Тактика удара.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
32	<b>ТТП.</b> Тактика удара.	2	УТЗ	Пед. анализ	
33	<b>ТТП.</b> Тактические действия подающего.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
34	<b>ТТП.</b> Тактические действия подающего.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
35	<b>СФП.</b> Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
36	Групповые и командные тактические действия в нападении.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
37	Групповые и командные тактические действия в нападении.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
38	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие выносливости.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
39	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития гибкости.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
40	<b>ОФП.</b> Упражнения на развития координации движений, равновесия.	2	практическое занятие	контрольные нормативы	
41	<b>ОФП.</b> Спортивная эстафета.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
42	<b>ТТП.</b> Система движений (подготовительная, основная, заключительная).	2	УТЗ	пед. наблюдение	
43	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие выносливости.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
44	<b>ТТП.</b> Система движений (подготовительная, основная, заключительная).	2	УТЗ	пед. наблюдение	
45	<b>ТТП.</b> Стойки и перемещения	2	УТЗ	пед. наблюдение	
46	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
47	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития гибкости. <b>ТТП.</b> Стойки и перемещение.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
48	<b>ОФП.</b> Упражнения на развития координации движений, равновесия. <b>ТТП.</b> Стойки и перемещение.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
49	<b>ОФП.</b> Упражнения на развития координации движений, равновесия. <b>ТТП.</b> Тактика защиты и страховки.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
50	<b>ОФП.</b> Упражнения на развития	2	УТЗ	пед.	

	координации движений, равновесия. <b>ТТП.</b> Тактика защиты и страховка.			наблюдение	
51	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития силы.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
52	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие выносливости	2	УТЗ	пед. наблюдение	
53	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
54	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития гибкости. <b>ТТП.</b> Тактика защиты и страховка.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
55	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития мышц корпуса. <b>ТТП.</b> Командные действия в защите.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
56	<b>ТТП.</b> Командные действия в защите. <b>ОФП.</b> Упражнения на расслабление.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
57	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития мышц корпуса. <b>ТТП.</b> Командные действия в защите	2	практическое занятие	пед. анализ	
58	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. <b>ТТП.</b> Командные действия в защите (работа над ошибками).	2	УТЗ	пед. наблюдение	
59	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие силы. <b>ТТП.</b> Командные действия в защите.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
60	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие силы.	2	практическое занятие	Контрольные нормативы	
61	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	Эстафета	пед. анализ	
62	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
63	<b>ОФП.</b> Упражнения на расслабление. <b>ТТП.</b> Командные действия в защите	2	УТЗ	пед. наблюдение	
64	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2	УТЗ	пед. наблюдение	
65	<b>СФП.</b> Упражнения на совершенствование тактики нападающих ударов.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
66	<b>СФП.</b> Разыгрывание мяча в комбинации.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
67	<b>ОФП.</b> Подвижные игры на развитие физических качеств.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
68	<b>ТТП.</b> Тактические комбинации.	2	УТЗ	пед. анализ	
69	<b>ТТП.</b> Результативность нападающих игроков.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
70	<b>СФП.</b> Упражнения для совершенствования тактики защиты.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
71	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	практическое занятие	контрольные нормативы	
72	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие гибкости	2	практическое занятие	контрольные нормативы	
73	<b>ТТП.</b> Оценка игровой обстановки.	2	УТЗ	пед. анализ	
74	<b>ТТП.</b> Оценка игровой обстановки.	2	практическое	контрольные	

			занятие	нормативы	
75	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития мышц корпуса.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
76	<b>ОФП.</b> Подвижные игры на развитие физических качеств.	2	практическое занятие	контрольные нормативы	
77	<b>ОФП.</b> Контрольные нормативы.	2	практическое занятие	контрольные нормативы	
78	<b>ТТП.</b> Тактическое мышление игрока.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
80	<b>ТТП.</b> Тактическое мышление игрока.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
81	<b>СФП.</b> Учебно-тренировочные игры: 6х6, 5х5, 4х4.	2	УТЗ	пед. наблюдение	
82	<b>ОФП.</b> Подвижные игры на развитие физических качеств.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
83	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие мышц корпуса.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
84	<b>ТТП.</b> Расположение блокирующих соперника.	2	практическое занятие	пед. анализ	
85	<b>ТТП.</b> Расположение блокирующих соперника.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
86	<b>СФП.</b> Учебно-тренировочные игры: 6х6, 5х5, 4х4.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
87	<b>СФП.</b> Комбинированные упражнения. <b>ОФП.</b> Упражнения на расслабление.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
88	<b>СФП.</b> Комбинированные упражнения. <b>ОФП.</b> Упражнения на расслабление.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
89	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития мышц корпуса. <b>ТТП.</b> Передача вдоль сетки, из глубины площадки.	2	практическое занятие	пед. анализ	
90	<b>ТТП.</b> Передача вдоль сетки, из глубины площадки. <b>ОФП.</b> Упражнения на расслабление.	2	практическое занятие	пед. мониторинг	
91	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития мышц корпуса. <b>ТТП.</b> Скрытые и обманные передачи.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
92	<b>ОФП.</b> Упражнения на расслабление. Упражнения для развития мышц корпуса.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
93	Оценка игровой обстановки.	2	практическое занятие	пед. анализ	
94	<b>ТТП.</b> Передача вдоль сетки, из глубины площадки.	2	практическое занятие	пед. мониторинг	
95	<b>ТТП.</b> Тактические комбинации.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
96	<b>ТТП.</b> Скрытые и обманные передачи	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
97	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития мышц корпуса. <b>ТТП.</b> Расстановка при приеме подачи.	2	практическое занятие	пед. наблюдение	
98	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития мышц	2	практическое	контрольные	

	корпуса. <b>ТТП.</b> Расстановка при приеме подач.		занятие	нормативы	
99	<b>ТТП.</b> Скрытые и обманные передачи.	2	практическое занятие	контрольные нормативы	
100	<b>ОФП.</b> Подвижные игры на развитие физических качеств.	2	практическое занятие	контрольные нормативы	
101	<b>ОФП.</b> Подвижные игры на развитие физических качеств.	2	практическое занятие	контрольные нормативы	
102 103 104 105	Соревнования.	8	практическое занятие	Меж-групповые соревнования	
106	Контрольные нормативы.	2	практическое занятие	Контрольные нормативы.	
107	Контрольные нормативы.	2	практическое занятие	Контрольные нормативы.	
108	Итоговое занятие. ТБ.	2	практическое занятие	Пед. мониторинг	
<b>Итого:</b>		<b>216</b>			

## 2.2. Условия реализации программы.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Волейбольная команда», соответствует СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Перечень инвентаря из расчета на группу в количестве 12-ти человек:

мячи волейбольные	6 шт.
скамейки	4 шт.
маты	2 шт.
скакалки	12 шт.
сетка волейбольная	1 шт.
мячи набивные	6 шт.
секундомер	1 шт.
свисток	1 шт.

### Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Волейбольная команда» педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Физическая культура и спорт» или высшее образование или среднее профессиональное образование и ДПО по направлению деятельности в образовательном учреждении, а также педагогом может быть студент высшего или средне-специального учебного заведения по направлению подготовки, соответствующей преподаваемому предмету. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не

предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Педагог дополнительного образования Саакян Диана Ашотовна имеет высшее профессиональное образование по специальности «физическая культура и спорт» Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2012 г. В 2016 году педагог прошел профессиональную переподготовку по программе "Педагогика и методика дошкольного образования" в ЧОУ ВО "Южный институт менеджмента", г. Краснодар. В 2019 году педагог прошел курсовую подготовку в ГБОУ ДПО ИРО Краснодарского края по программе "Профессиональные компетенции учителя физической культуры в условиях реализации ФГОС ООО и СОО" Педагогический стаж – 10 лет.

Основными направлениями деятельности педагога являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ✓ умением работать с социально запущенными детьми и детьми девиантного поведения, в том числе имеющими отклонения и в социальном поведении.

### **2.3.Формы аттестации.**

Для отслеживания результативности обучения по программе «Волейбольная команда» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости, уровней усвоения учащимися ЗУН по программе – допустимый (1), общий (2), оптимальный (3), продвинутый (4).
- мониторинг личностного развития;

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

✓ С целью определения изменения уровня развития детей на начало и конец срока реализации программы проводится сдача контрольных нормативов по физической и тактической подготовке.

## 2.4. Оценочные материалы.

### Диагностическая карта оценки ЗУН и социально-коммуникативного развития учащихся объединения «Волейбольная команда»

№ п/п	Фамилия, имя	знание этапов развития и истории игры в волейбол	знание правил игры в волейбол	знание основных тактических приёмов игры в волейбол	навык в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и	выполнение нормативов по ФП	выполнение нормативов по ТП	умение слушать и слышать педагога	соблюдение нравственных норм и правил поведения
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

**0 баллов** –критерий не проявляется; **1 балл** –критерий проявляется редко, в минимальном объеме; **2 балла** –критерий проявляется часто, в достаточном объеме; **3 балла** – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

### Контрольные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,4	5,2
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,8	7,3

4.	Прыжок в длину с места (см)	170	180
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	5,0	6,0
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	7,5	9,5
8.	Тройной прыжок с места (м)	5,0	5,5
9.	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	115	115
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	30

### Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки (количество серий)	Мальчики (количество серий)
1.	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	7-9
2.	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	8-10
3.	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	5-7
4.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера.	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий).	10	10

### ТЕСТ «Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах».

**Выберите правильный ответ.**

**1. Причинами повреждения лодыжки в волейболе является:**

- а) неправильная постановка стопы;
- б) приземление на ногу другого игрока;
- в) верный ответ а) и б).**

**2. Повреждение пальцев рук чаще всего происходит:**

- а) неправильная стойка волейболиста;
- б) застарелые травмы;
- в) при выполнении блока.**

**3. Наиболее частые повреждения пальцев:**

- а) вывихи и растяжения;**
- б) перелом.

**4. Колени чаще всего травмируются при:**

- а) прыжке;



б) при атаке;

в) приземлении.

**5. Первая помощь при растяжениях:**

а) гипс;

б) приложение холода;

в) обездвиживание;

г) обездвиживание и приложение холода;

**6. Вспомогательные фиксаторы вовремя игры используются для:**

а) сокращения количества прыжков;

б) для красоты;

в) как элемент формы;

г) для профилактики травм.

**7. Для предупреждения травматизма необходимо:**

а) соблюдать дисциплину;

б) провести разминку;

в) надеть спортивную форму.

**8. При каком кровотечении кровь тёмного цвета:**

а) при венозном;

б) при артериальном;

в) при капиллярном.

**2.5. Методические материалы.**

Раздел/ модуль программы	Форма занятия	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Техническое оснащение занятия	Форма подведения итогов
Вводное занятие	беседа	объяснение	скамейки	опрос
Основы знаний	беседа, круглый стол	игровой, объяснение	скамейки, мячи	беседа
Общая физическая подготовка	практическое занятие, работа над ошибками, соревнование, эстафета	игровой, соревновательный, задание	секундомер, перекладина, скамья, мат мячи, мел, скакалки.	контрольные нормативы, тест, пед. наблюдение
Технико- тактическая подготовка	практическое занятие, соревнование	игровой, соревновательный, задание	мячи, сетка	контрольные нормативы, тест, пед. наблюдение
Специальная физическая подготовка	практическое занятие	игровой, соревновательный, задание	мячи, сетка	контрольные нормативы, тест, пед. наблюдение
Итоговое занятие	беседа	беседа, разбор	скамейки, мячи, сетка	Пед. мониторинг

Для работы по программе используются следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- вербальный,
- объяснительный,
- рефлексивный
- иллюстративный,
- практический,
- игровой,
- репродуктивный,
- обобщающий,
- соревновательный.

Воспитательные методы:

- убеждение;
- отработка;
- поощрение;
- упражнения;
- стимулирование;
- мотивация.

Используются следующие виды технологий:

- групповое и индивидуальное обучение;
- коллективное обучение;
- дифференцированное обучение;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Формы занятий: беседа, групповые тренировочные занятия, практическое занятие, открытое занятие.

Дидактический материал: иллюстративный материал, плакаты, фотографии, дидактические карты, видеоролики.

### **Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

## **2.6. Список литературы.**

### **Литература для педагогов:**

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста. Спорт в школе. 2000, № 11-12. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.
2. Бандура Альберт. Подростковая агрессия – М.: Апрель Пресс ЭКСМО Пресс, 2000. <https://www.livelib.ru/book/>

3. Былеева Л.В. Подвижные игры/ Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - М.: ФиС, 2002. <https://studopedia.ru/18>
4. Волейбол. Автор – составитель Донченко А.Б. - М.: Издательство «Вече», 2002.
5. Кириллова Н.В. Обучение технике передачи мяча в волейболе. Спорт в школе – 2001 г., № 8 <https://www.metod-kopilka.ru/>
6. Фурманов А.Г. Волейбол. Минск: Современная школа, 2009. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.
7. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.

**Литература для родителей (законных представителей):**

1. Байард Р.Т., Байард Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. Пер. с англ. С.Б. Орлова. (Школа для родителей). – М.: «Семья и школа», 1995.
2. Некрасова З., Некрасова Н. Ври, да не завирайся! Зачем дети лгут и что с этим делать? – М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010.
3. Некрасова З., Некрасова Н. Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2011.
4. Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. – М.: ООО Издательство «София», 2007.
5. Смирнова Е.О. Конфликтные дети./ Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, - М.: Эксмо, 2010 г.
6. Шпаков А.О. Иллюзия рая. Семейный словарь-справочник. - СПб.: «Татьяна», «Зенит», 1999. 368 с.; ил.
7. Юрченко О. Не хочу и не буду! Как бороться с детской ленью? – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.

**Литература для детей:**

1. Бэйли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013.
2. Качур Е. Если хочешь быть здоров. Манн, Иванов и Фербер, 2014.
3. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым. Клевер Медиа Групп, 2013.
4. Чуб Н. Азбука здоровья. Фактор, 2010 г.