

Муниципальное образование «Янтарный горордской округ»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Шторм»

Согласовано  
Педагогическим советом № 1  
От 15 августа 2024 г.

Утверждаю  
и.о. директора МБУДО СШ  
«Шторм» С.А. [подпись] /В.В. Круглик/  
Пр. № 20/24 от 15 авг. 2024г.



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

Возраст обучающихся: 9-16 лет  
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор программы:  
Юркевич Дарья Юрьевна  
Тренер-преподаватель по волейболу  
Пгт. Янтарный

Пгт. Янтарный

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Волейбол вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, гибкость, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка.

Волейбол служит и как средство психологической реабилитации, и как средство физической (двигательной) реабилитации, давая уникальную возможность гармонично развивать все группы мышц.

Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея данной программы — создание современной физкультурно-оздоровительной среды, позволяющей эффективно реализовывать физкультурно-оздоровительную деятельность обучающихся. Содержание программы направлено на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение эмоционального благополучия;
- профилактику асоциального поведения;

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

**Сетка** — сетчатое препятствие, разделяющее поле на две части.

**Пас** — передача мяча из одного игрока в другого.

**Атака** — удар по мячу со стороны нападающего игрока.

**Блок** — попытка игроков защитной команды перекрыть атаку соперника, поднимая руки над сеткой.

**Диг** — защитный приём, когда игрок использует руки или предплечья, чтобы контролировать мяч после атаки соперника.

**Подача** — отправка мяча в игру, когда игрок бьёт его с задней линии своей половины поля.

**Либеро** — специальный защитник, который имеет ограниченные возможности атаки, но может заменять любого защитника в команде без ограничений.

**Аут** — ситуация, когда мяч выходит за пределы поля.

**Тайм-аут** — перерыв, который может быть вызван тренером для обсуждения тактики или восстановления сил команды.

**Победный сет** — сет, который заканчивается победой команды и приносит ей очки.

**Направленность программы** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность

**Уровень освоения программы**- базовый

**Актуальность образовательной программы** заключается в том, что в ней предусмотрено увеличение учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы** программа составлена в соответствии с возрастными, психолого-педагогическими особенностями обучающихся. Социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, обучение навыкам самостоятельных занятий физкультурой и спортом являются необходимой основой для дальнейшего развития физических качеств обучающихся и соблюдения здорового образа жизни.

Реализация данной программы создает условия для координации усилий семьи и образовательного учреждения в стойкой направленности личности на здоровый образ жизни в развитии личностного роста, развитии социальных связей, укрепления физического состояния обучающихся.

**Практическая значимость образовательной программы** состоит в том, что дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

**Принципы отбора содержания образовательной программы**

Принцип сознательности и активности

Принцип доступности и индивидуализации

Принцип систематичности и последовательности

Принцип творчества и успеха

Принцип доверия и поддержки

Принцип разновозрастного единства.

**Отличительные особенности программы**

Отличительными особенностями данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов в волейболе и пляжном волейболе, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого

результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Цель образовательной программы:**

Вовлечение обучающихся в систематические занятия волейболом

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

-формирование специальных знаний, умений и навыков для игры в волейбол;  
укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;  
обучение и совершенствование техники;

*- Развивающие:*

развитие быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

*Воспитательные:*

воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;

**Психолого- педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации программа:** данная программа предназначена для детей в возрасте 9-16 лет.

**Особенности организации образовательного процесса:** набор на обучение по программе «Волейбол» свободный. Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с обучающимися. Дополнительный набор в группу после начала занятий возможен, если уровень знаний и умений обучающегося соответствует среднему уровню знаний группы. Наполняемость группы от 5 до 12 человек, по гендерной принадлежности – девушки не имеющих медицинских противопоказаний. Группа может состоять из обучающихся одного возраста или быть разновозрастной. Для обучения принимаются все желающие по заявлению родителей (законных представителей). Специальной предварительной подготовки для зачисления на программу не требуется. Для зачисления на программу необходима медицинская справка.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей обучающихся.

**Формы обучения по образовательной программе**

**Форма обучения – очная**

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов на реализацию программы 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут для занятий физической между занятиями установлены 10 минутные перерывы.

Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 144 часа, включая теоретические, практические занятия и самостоятельную подготовку.

### **Основные методы обучения**

Каждое занятие содержит теоретическую и практическую работу по закреплению пройденного материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как настойчивость, целеустремленность, выдержка и желание работать в группе.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов.

### **Методы обучения:**

К основным методам обучения, в которых лежит способ организации занятий волейболом, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

*Словесный метод:* рассказ, лекция, беседа, описание, объяснений, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода позволяет педагогу создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

*Наглядный метод:* показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники волейбола, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных волейболистов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивает наблюдательность, что особенно важно при изучении техники игры в волейбол. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять

структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению.

*Практический метод* в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания, соревновательный метод, игровой метод.

#### **Планируемые результаты:**

В работе над программой обучающиеся получают не только новые знания, но также надпредметные компетенции: умение работать в команде, способность анализировать информацию и принимать решения:

*Образовательные:*

Результатом занятий будет способность обучающихся к систематизации, анализу, совершенствование техники специальных знаний, умений и навыков игры в волейбол;

*Развивающие:*

Созданы благоприятные условия для развития для отработки быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

*Воспитательные:*

Воспитательный результат занятий можно считать достигнутым, если обучающиеся проявляют стремление к самостоятельной работе с установкой на здоровый образ жизни;

#### **Механизм оценивания образовательных результатов**

##### Уровень теоритических знаний

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала: логично излагает, используя примеры практики или своего опыта	В ответе содержатся неточности, незначительные ошибки	Обучающийся не понимает и не знает материал программы

##### Уровень общефизической подготовки

№	Тестовые задания	Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег на короткие дистанции 30 м с высокого старта с.	13-14	6,1	6,3	5,1
		15-18	4,7	5,5	5,8
2	Челночный бег 3X10 м.	13-14	8,5	9,3	9,7
		15-18	8,0	8,7	9,0

3	Прыжок в длину с места (см)	13-14	195	160	140
		15-18	210	180	160
4	Подтягивание (кол-во раз)	13-14	6	4	1
		15-18	9	6	2
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) за 1 мин.	13-14	35	30	20
		15-18	48	43	38

### Уровень технической подготовки

№	Упражнение	13- 14лет	15лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Удар по мячу на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7
2.	Подача мяча (сек.)	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5
3.	Отбивание подачи (количество раз)	8	10	12	20	25

### Формы подведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов: соревнования, наблюдение и диагностика исходных практических навыков, квалификационного уровня, результаты учебных турниров, результаты опросов и тестов, итоговые результаты калибровки рейтинга, выполнение комплекса физических упражнений.

### Организационно – педагогические условия реализации программы

Социально- психологические условия реализации образовательной программы обеспечивает:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников

### Материально – техническое обеспечение программы

Материально-техническое инвентарь оборудование		Материально-техническое оснащение	
1.	Мяч волейбольный – 20 шт.	1.	Зал универсальный- 1 шт.
2.	Мяч футбольный - 1 шт.	2.	Бассейн большой- 1 шт.
3.	Мяч баскетбольный - 1шт.	3.	Бассейн малый- 1 шт.
4.	Набивной мяч (1 кг.) – 10 шт. Набивной мяч (2-3 кг.) – 5 шт.	4.	Стадион с беговыми дорожками- 1 шт.

5.	Утяжелители для рук, ног – 5 пар.	5.	Защита волейбольных стоек- 2 комплект
6.	Конусы – 20 шт.	6.	Вышка для судейства- 2 шт.
7.	Барьер средний – 20 шт.	7.	Стойки волейбольный -2 комплекта
8.	Скакалка – 15 шт.	8.	Сетка волейбольная- 2 шт.
9.	Гимнастическая стенка - 1шт.	9.	Корзина для мячей – 2 шт.
10.	Гимнастические скамейки – 7 шт.	10.	Стадион для пляжных видов спорта- 1 шт
11.	Турник навесной - 1шт.	11.	Футбольное поле- 1 шт.
12.	Шведская стенка- 1шт.	12.	Тренажерный зал-1шт.

**Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам СанПин**  
Пространственно- предметная среда: стенды, наглядные пособия для организации физкультурно- спортивных видов деятельности, волейбола.

#### **Кадровые**

Тренер - преподаватель, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области спорта, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Тренер- преподаватель, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области компьютерного спорта, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

#### **Оценочные и методические материалы**

При подведении итогов реализации программы используются методы педагогического наблюдения, педагогического анализа, опроса, практического выполнения упражнений, результативность соревновательной деятельности, результаты учебных турниров, результаты опросов и тестов, итоговые результаты калибровки рейтинга, выполнение комплекса физических упражнений.

**Учебно – методическое и информационное обеспечение реализации программы:**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Учебно-методические пособия</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Теоритическая подготовка	Групповая.	Инструкция по технике безопасности при проведении учебно – тренировочных занятий по волейболу	Устный опрос на усвоение понятий.
2	ОФП	Групповая	Комплект методических пособий выполнения комплекса ОФП	Сдача контрольных нормативов
3	Технико- тактическая подготовка	Групповая	Комплект методических пособий для усвоения технико- тактической подготовки	Результаты учебных соревнований
4	Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта	Групповая	Комплект пособий для спортивных игр	Результаты игры
5	Технико тактическая подготовка	Групповая	Комплект методических пособий для технико – тактической подготовке	Сдача контрольных нормативов

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

9 месяцев (всего:144 часа, два раза в неделю по 2 часа)

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	<b>Теоритическая подготовка</b>	<p><b>Теория</b>  <b>Подготовка з занятиям</b>                      Требования безопасности перед началом занятий.                      1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.                      2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.                      3. Провести физическую разминку.                      4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол  <b>Требования безопасности во время занятий.</b></p>	2

		<p>1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.</p> <p>2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.</p> <p>3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.</p> <p>4. Знать правила игры.</p> <p>Требования безопасности по окончании занятий.</p> <p>1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.</p> <p>2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.</p> <p>3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.</p> <p>4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю- тренеру.</p> <p><b>История развития волейбола</b> -История возникновения и развития волейбола, основные правила игры. .Лучшие игроки современности.</p> <p><b>Результатом</b> по теме является усвоенные теоритические знания, в области техники безопасности при занятиях волейболом.</p>	
2	<b>Мониторинг</b>	<p><b>Практика</b> Мониторинг стартового уровня образовательных возможностей обучающихся в начале учебного года</p> <p><b>Результатом</b> занятий по теме является проведенный входной мониторинг, выявленный уровень мотивации к обучению по программе.</p>	1
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	<p><b>ОФП</b></p> <p><b>Теория</b> Правила выполнения упражнений</p> <p><b>Практика</b> <b>Развитие общей выносливости</b> Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе.</p> <p><b>Развитие гибкости и подвижности суставов</b> Для игры в волейбол характерны движения с большой амплитудой, предъявляющие очень высокие требования к эластичности связок и мышц, подвижности суставов. Так, к примеру, выполнять</p>	47

	<p>нападающий удар очень трудно без хорошей подвижности в локтевом, плечевом, лучезапястном суставе и без достаточной эластичности связок и мышц плечевого пояса. Для выполнения же сильного нападающего удара, помимо того, необходима и большая подвижность в крестцово-позвоночных сочленениях позвоночника. В то же время, предшествующие удару разбег и прыжок, предъявляют очень высокие требования к подвижности в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах, а также в эластичности связок и мышц ног.</p> <p>Для развития специальной гибкости волейболистов используются упражнения на «растягивание» (на гибкость), сходные по структуре с движениями или отдельными их частями, встречающимися при выполнении технических приемов игры. Амплитуда в упражнениях, направленных на развитие специальной гибкости волейболистов, должна быть больше, чем при выполнении того или иного технического приема.</p> <p>Основные средства для развития специальной гибкости волейболистов: упражнения с помощью и с сопротивлением партнера; гимнастические упражнения, амплитуда которых постепенно увеличивается; повторные пружинящие движения.</p> <p>Для увеличения амплитуды движения целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие сохранить необходимую структуру движений.</p> <p><b>Развитие ловкости и координационной способности</b></p> <p>Ловкость выступает как интегральное проявление координационных способностей. Различие между координационными способностями и ловкостью в том, что координационные способности проявляются во всех видах деятельности, связанных с управлением согласованностью и соразмерностью движений и с утверждением позы, а ловкость в тех, где есть не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, которые требуют находчивости, быстроты, переключаемости движений.</p> <p>Двигательные акты человека, как и все другие виды деятельности, являются проявлением функций целостного организма. Любое мышечное движение в той или иной мере связано с деятельностью вегетативных систем, обеспечивающих мышечную деятельность (дыхательной, сердечнососудистой, гуморальной, выделительной и др.). Поэтому на успешность решения двигательных задач при</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>выполнении физических упражнений координация вегетативных функций оказывает не меньшее влияние, чем координация и чисто двигательных функций.</p> <p>Координация - результат согласованного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма и условиями деятельности. Она имеет разную меру выраженности у конкретного индивида. Мера индивидуальной выраженности координированности обнаруживается в успешности и качественном своеобразии организации и регулирования движений. При оценке индивидуальной выраженности координированности человека, целесообразно использовать целый ряд критериев (свойств), отражающих разнообразные координационные способности. На основе данных критериев можно судить о степени эффективности управления определенными двигательными действиями у разных людей.</p> <p>К упражнениям на развитие координации движений следует отнести те из них, с помощью которых можно постепенно усложнять требования к нервно-мышечной системе при осуществлении различных движений.</p> <p style="text-align: center;"><b>Развитие силовых способностей</b></p> <p>Развитие силы волейболистов. Выполнение большинства технических элементов в волейболе сложно себе представить без проявления специальной силы. Так, к примеру, выполнение верхней передачи мяча требует определенного уровня развития силы мышц кистей, выполнение подачи – развития силы мышц кисти, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приема, как нападающий удар, требует от волейболиста комплексного развития силы мышц верхнего плечевого пояса, кисти, мышц ног и туловища. Сила ног у волейболиста проявляется в прыжках.</p> <p style="text-align: center;"><b>Развитие скоростных качеств</b></p> <p>Скорость волейболиста зависит от соответствующей нервной деятельности головного мозга, подвижности в суставах, эластичности мышц, совершенного владения техническими приемами, способности мышц-антагонистов к расслаблению.</p> <p>Развитие скорости движений находится в определенной зависимости от силы мышц, именно поэтому данные качества развиваются параллельно. Скорость движения можно повысить благодаря</p>	
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>эластичности мышц. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается значительно быстрее и с большей амплитудой. Поэтому необходимо уделять особое внимание улучшению эластичности мышц. Быстрые движения, выполняемые с большой амплитудой, зависят в определенной степени от подвижности в суставах и способности мышц-антагонистов к растягиванию. Движение совершается легче и быстрее, если мышцы-антагонисты оказывают меньшее влияние. Вот почему нужно разумно сочетать упражнения на развитие синергистов и мышц-антагонистов.</p> <p>Скорость волейболистов проявляется в сложных и простых реакциях в ответ на внешний раздражитель (в основном зрительный), в совершении технического приема или отдельной его части, в перемещении на площадке.</p> <p>Большое значение для развития скорости в волейболе имеет умение расслабляться, а также выполнять движение без излишнего напряжения, но с наибольшими волевыми усилиями.</p> <p>Для развития силы волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.</li> <li>2. Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.</li> <li>3. Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.</li> </ol> <p>Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наивысшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.</p> <p>Развитию скорости в волейболе способствуют упражнения, совершаемые соревновательным методом, который требует концентрированных значительных волевых усилий.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию скорости, не желательно выполнять во время усталости, поскольку</p>	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>при этом значительно нарушается координация движений, а также теряется способность к быстрому их выполнению. Поэтому данные упражнения рекомендуется включать в первую часть тренировки, причем в небольших объемах. Количество повторений за тренировку не должно быть большим. Используя упражнения с отягощениями, развивающие в основном силу, не следует забывать о скорости их выполнения, поскольку увеличение развития силы мышц может привести к уменьшению быстроты движения.</p> <p><b>Результатом</b> по теме является высокая физическая подготовка обучающихся</p>	
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<p><b>Техническая подготовка</b> Теория правильная постановка выполнения технико-тактических упражнений</p> <p><b>Практика</b> <b>Техника выполнения верхней передачи.</b> Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхней передачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении передачи. Правила безопасного выполнения передачи.</p> <p><b>Техника выполнения нижней передачи.</b> Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижней передачи. Поведение игрока при выполнении нижней передачи. Правила безопасного выполнения передачи.</p> <p><b>Техника выполнения нижней прямой подачи.</b> Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p><b>Техника выполнения верхней прямой подачи</b> Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения</p>	41

		<p>упражнения.</p> <p><b>Техника выполнения верхнего и нижнего приема мяча.</b> Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время приема. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию приема. Правила безопасного выполнения приема.</p> <p><b>Техника выполнения нападающего удара.</b> Техника разбега. Техника напрыгивания. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время нападающего удара. Правила безопасного выполнения нападающего удара.</p> <p><b>Техника выполнения блока.</b> Выполнения блока. Выполнение блока после перемещения.</p> <p><b>Тактическая подготовка:</b>  Обучение индивидуальным тактическим действиям нападающего игрока.  Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;  Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении передач на удар;  Тактика взаимодействия игроков.</p> <p><b>Результатом по теме является</b> освоение технико-тактическими приемами в игре волейбол</p>	
5	<b>Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта</b>	<p><b>Теория</b> изучение правил спортивных и подвижных игр</p> <p><b>Практика</b></p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Два капитана», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Воробьи и вороны», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Волейбольный теннис», «Два капитана», «Крестики-нолики», бадминтон.</p> <p><b>Спортивные игры и другие виды спорта:</b> пляжный волейбол, баскетбол, футбол.</p> <p><b>Гимнастика.</b> Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и перекладина, канат).</p> <p><b>Легкая атлетика.</b> Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в бег, прыжках и метаниях. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку,</p>	34

		<p>в длину с места, многоскоки. Перепрыгивание через предметы. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте.</p> <p>Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.</p> <p>Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.</p> <p><b>Результатом по теме является</b> умение играть в спортивные и подвижные игры.</p>	
6	<b>Соревновательная деятельность</b>	<p><b>Теория</b></p> <p><b>Правила соревнований</b></p> <p>Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Обучающиеся закрепляют: основы взаимодействия игроков во время игры, понятие развития игровой комбинации, понятия оборонительная и наступательная игра, правила безопасного ведения двусторонней игры.</p> <p>Участие обучающихся в соревнованиях: межгрупповых, городских, районных.</p> <p>По окончании соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.</p> <p>Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.</p> <p><b>Результатом по</b> теме является знание правил игры в волейбол</p>	17
7	<b>Итоговый мониторинг</b>	Оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года	2
<b>Итого</b>		<b>144 часа</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов			Самостоятельная подготовка	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоритическая подготовка	2	2	0	0	Опрос
2.	Мониторинг	1	1	1	0	Опрос, выполнение контрольных нормативов
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	47	2	45	0	Выполнение контрольных нормативов
4.	Технико- тактическая подготовка	41	3	38	0	Выполнение контрольных нормативов
5.	Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта	34	3	31	0	Результаты спортивных игр
6.	Соревновательная деятельность	17	1	16	0	Результаты соревнований
7.	Итоговый мониторинг	2	1	1	0	Выполнение контрольных нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>	12	132	0	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144 часа</b>				

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Волейбол»
1	Начало реализации программы	2 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество часов	2 часа
6	Окончание реализации программы	23.05.2025
7	Период реализации программы	01.09.2024 -25.05.2025
8	Каникулы	01.01.2025 – 09.01.2025

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. Гражданско – патриотическое;
2. Нравственное и духовное воспитание;
3. Воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. Интеллектуальное воспитание;
5. Здоровьесберегающее воспитание;
6. Правовое воспитание и культура безопасности;
7. Воспитание семейных ценностей;
8. Формирование коммуникативной культуры;

Цель: формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоритических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: турниры, игровые программы, соревнования.

Методы: беседа, мини- викторина, наблюдение, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям спорта; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Первая неделя сентября 2024 г.
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Вторая неделя сентября 2024 г.
3	Торжественная церемония подъема Государственного флага Российской Федерации	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	Построение	Открытие/закрытие турниров, соревнований согласно плану соревнований
4	Проведение минуток безопасности	Правовое воспитание и безопасность	Минутки безопасности	Ежедневно
5	Всемирный день борьбы	Безопасность и	В рамках	Декабрь 24

	со СПИДом Групповые беседы	здоровый образ жизни	занятий	
6	Турнир по волейболу приуроченный Дню народного единства	Гражданско- патриотическое воспитание, нравственное воспитание	Турнир	01.11.24
7	Турнир по волейболу приуроченный Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Гражданско- патриотическое воспитание, нравственное воспитание	Турнир	03.09.24
8	Товарищеский матч, посвященный Дню защитника Отечества	Гражданско- патриотическое воспитание, нравственное воспитание	Матч товарищеский	21.02.25
10	День здоровья	Здоровый образ жизни	Мастер- класс по волейболу	07.04.25

### **Информационное обеспечение реализации программы:**

#### Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции

развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

### **Основная литература**

1. Беляев А.В «Волейбол» ТВТ Дивизион- Москва , 2013-360с
2. Беляев А.В.,Булькина Л.В., Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион-Москва. 2013- 176с
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М., 2014 (переизд)..
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. -М: Ozon.ru, 2014.
5. Клещев Ю. Волейбол. -М: Ozon.ru, 2014.
6. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2014. - 208 с.
7. Методика обучения игре в волейбол; Человек-Москва, 2015-271с
8. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2017. - 56 с.
9. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: 2013. - 350с.

### **Дополнительная литература**

10. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под ред. Е.Н. Захарова, А.В. Карасёва, А.А. Сафонова и др. М.: Лентос, 2013. - 359 с.
11. Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 2014.
12. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена /В.В. Кузнецов. -М.: Дрофа 2013г. 208 с.
13. КуньянскийВ.А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс — Москва 2013 г.- 184 с
14. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В.В. Марков. - М., 2014. - 225с.
15. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: 2013. - 350с.
16. Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст]: научно-практический сборник инновационного опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Путаева. - М., 2015. - 190с.
17. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н.А. Фомин, В.П. Филин. -- М.: Физкультура и спорт, 2017. -- 176 с.
18. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом

воспитании детей и подростков [Текст] / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья, 2017. - 168 с.

19. Ушакова Е.В.: Подвижные игры. - Белгород: БелГУ, 2015

**Интернет- ресурсы:**

1. Техника блокирования  
<http://www.youtube.com/watch?v=1deFI8WxJp0&index=3&list=PLCD95B0CB37FC4B8C>
2. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru/>
3. Официальные волейбольные правила [volley.ru>documents/466/p1/3896/](http://volley.ru/documents/466/p1/3896/)
4. Официальные правила по пляжному волейболу  
[volley.ru>globals/documents/download.php...](http://volley.ru/globals/documents/download.php...)
5. История развития волейбола в России  
[nsportal.ru>...2014/03/08...istoriya...voleybola...rossii](http://nsportal.ru...2014/03/08...istoriya...voleybola...rossii)
6. История возникновения волейбола [sportsfan.ru>sports-academy/summer-sports/...](http://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/)
7. История и развитие пляжного волейбола [sportsgroup.ru>...istoriya-plyazhnogo-voleybola.html](http://sportsgroup.ru...istoriya-plyazhnogo-voleybola.html)
8. Основы гигиены при занятиях физической культурой  
[https://studopedia.ru/21\\_27582\\_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html](https://studopedia.ru/21_27582_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html)