

ПРИНЯТО
Педагогический совет
Протокол №01 от 26.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Лицея-интерната
«Подмосковный»
К.Э. Симонян
Приказ №12 от 01.09.2025г.



Частное образовательное учреждение
«Лицей-интернат «Подмосковный»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования (общеразвивающая)
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень программы: базовый

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Тишанинов Илья Викторович

Содержание

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения программы	5
1.4. Учебно-тематический план.....	6
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	8
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
1-й год обучения.....	14
2-й год обучения.....	18
2.2. Формы аттестации/контроля.....	22
2.3. Оценочные материалы.....	22
2.4. Методическое обеспечение программы	23
2.5. Условия реализации программы.....	26
2.6. Воспитательный компонент.....	27
3. Список литературы.....	30

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная программа "Волейбол" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Локальные акты образовательной организации:
- Устав образовательной организации ЧОУ Лицей-интернат "Подмосковный";
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в ЧОУ Лицей-интернат "Подмосковный";
- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ЧОУ Лицей-интернат "Подмосковный".

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности программы:

Программа предусматривает распределение детей на три группы: основная группа, сборная мальчиков и сборная девочек.

Новизна программы:

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя

посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 11 - 17 лет.

Уровень освоения программы: базовый

Наполняемость группы: 10-15 человек.

Объем программы:

1 год обучения - 108 часов,
2 год обучения - 72 часа.

Срок освоения программы: 2 года

Режим занятий:

1 год обучения - 3 раза в неделю по 1 академическому часу с 10 минутным перерывом. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

2 год обучения - 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы может изменяться в течение учебного года. Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно – игровой форме. Результативность полученных знаний и умений определяется в соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);

- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении.

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря.

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом; пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

Воспитанник научится:

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств

Воспитанник получит возможность научиться:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/	Название раздела, тема	Количество часов по годам обучения	Формы аттестации /
---------	------------------------	---------------------------------------	-----------------------

п		1 год			2 год			контроля
		Всег о	Тео рия	Пра кти ^{ка}	Всег о	Тео рия	Пра кти ^{ка}	
1.	Теоретические знания	14	5	11	8	4	4	
1.1.	Вводное занятие. Задачи спортивной секции. Техника безопасности. История и пути развития современного волейбола.	4	1	3	2	1	1	тестирование
1.2.	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	4	1	3	2	1	1	
1.3.	Оснащение спортсмена.	2	1	1	1	0,5	0,5	
1.4.	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.	2	1	1	1	0,5	0,5	
1.5.	Судейство	2	1	1	2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка - ОФП	26	3	23	20	1,5	18,5	
2.1.	Развитие быстроты	10	1	9	8	0,5	7,5	
2.2.	Развитие силовых качеств	10	1	9	8	0,5	7,5	
2.3.	Подвижные игры, эстафеты	6	1	5	4	0,5	3,5	
3.	Специальная физическая подготовка - СФП	34	5	21	22	2,5	19,5	
3.1.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8	1	7	4	0,5	3,5	
3.2.	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	8	1	7	4	0,5	3,5	
3.3.	Упражнения для развития силы	6	1	5	5	0,5	4,5	
3.4.	Упражнения для развития выносливости	6	1	5	5	0,5	4,5	
3.5.	Упражнения для развития гибкости	6	1	5	4	0,5	3,5	
4.	Технико-тактическая подготовка	34	4,5	21,5	22	4	18	
4.1.	Стойки перемещения.	4	0,5	3,5	2	0,5	1,5	

4.2.	Передачи мяча	4	0,5	3,5	2	0,5	1,5	
4.3.	Прием мяча и подачи	5	0,5	4,5	4	0,5	3,5	
4.4.	Нападающий удар и блокирование.	7	1	6	4	0,5	3,5	
4.5.	Тактика нападения	7	1	6	5	1	4	
4.6.	Тактика защиты	7	1	6	5	1	4	
	Итого	108	17,5	90,5	72	12	60	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Задачи спортивной секции. Техника безопасности. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников. Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом. Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

Практика: Работа по группам. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

Тема 1.2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.

Теория: Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол

Практика: Работа по группам. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

Тема 1.3. Оснащение спортсмена.

Теория: О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

Практика: Работа по группам. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

Тема 1.4. Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.

Теория: Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям;

обязанности и права участника соревнования.

Практика: Коллективная работа. Тестирование.

Тема 1.5. Судейство.

Теория: Судья, судейская бригада. Основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

Практика: Коллективная работа. Тестирование.

Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ОФП

Тема 2.1. Развитие быстроты

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах. ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером. Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Тема 2.2. Развитие силовых качеств

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов

Практика: Лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

Тема 2.3. Подвижные игры, эстафеты

Теория: Подвижные игры и игры с элементами волейбола

Практика: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - СФП

Тема 3.1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

Практика: Упражнения на преодоление собственного веса:
для мышц верхнего плечевого пояса:

- отжимание из различных положений,
- продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м;

для мышц туловища:

- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей
- приседания на одной и двух ногах,
- упражнения для мышц голени
- стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера:

- наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Тема 3.2. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.

Теория: Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.

Практика: Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);
- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;
- быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;
- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;
- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 900 , 1800 ;
- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;
- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;
- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Тема 3.3. Упражнения для развития силы.

Теория: Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.

Практика: Для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.).

Для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы.

Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;
- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

Для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;
- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход; выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.
- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120°), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;
- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;
- запрыгивание на предметы различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
- прыжки с отягощением веса 1-3 кг;
- серии прыжков с преодолением препятствий.

Тема 3.4. Упражнения для развития выносливости.

Теория: Специальные упражнения, направленные для развитие выносливости.

Исходные положения, амплитуда движения.

Практика: Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;
- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);
- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;
- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;
- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Тема 3.5. Упражнения для развития гибкости

Теория: Специальные упражнения, направленные для развитие гибкости.

Исходные положения, амплитуда движения.

Практика: Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.

- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

Раздел 4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1. Стойки перемещения.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Стойки игрока.

Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Практика: Тестирование. Работа в парах и группах. Комбинированные упражнения. Учебно-тренировочные игры.

Тема 4.2. Передачи мяча.

Теория: Передача мяча двумя руками сверху.

Практика: Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии. Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Тестирование. Работа в парах и группах. Учебно-тренировочные игры.

Тема 4.3. Прием мяча и подачи.

Теория: Техника выполнения прямой нижней подачи и прямой верхней подачи. Ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

Практика: *Прием мяча и подачи.* Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м). *Прием мяча снизу:* прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения. Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. *Подачи.* Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину. Тестирование. Работа в парах и группах. Учебно-тренировочные игры.

Тема 4.4. Нападающий удар и блокирование..

Теория: Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения. Техника выполнения прямого нападающего удара

Практика: Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»). Тестирование. Работа в парах и группах. Учебно-тренировочные игры.

Тема 4.5. Тактика нападения

Теория: Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям

игроков.

Практика: передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче Тестирование. Работа в парах и группах. Учебно-тренировочные игры.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

1-й год обучения

Место проведения: спортивный зал, спортплощадка на улице

Время проведения занятий:

Год обучения: 1 год

Количество учебных недель:

Количество учебных дней:

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – сентябрь - декабрь

2 полугодие – январь-май

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1-2	Правила безопасности при занятиях волейболом.	2	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование	сентябрь	
3-4	Стойки и перемещения. Учебная игра	2	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
5-6	Нижняя прямая подача. Подача на точность	2	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
7-8	Нижняя прямая подача. Подача на точность	2	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
9-10	Нижняя боковая подача	2	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
11-12	Нижняя боковая подача	2	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
13-14	Верхняя прямая подача	2	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	

15-16	Верхняя прямая подача	2	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
17	Верхняя прямая подача	1	Практическое занятие	Сдача нормативов	сентябрь	
18	Развитие координации. Учебная игра	1	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
19-20	Развитие координации. Учебная игра	2	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
21-22	Правила игры в волейбол.	2	Теоретическое занятие (лекция)	опрос	октябрь	
23-24	Правила игры в волейбол.	2	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
25	Правила игры в волейбол.	1	Практическое занятие	Тестирование	октябрь	
26-27	Игры по характеру действий сходные с волейбол.	2	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
28-29	Игры по характеру действий сходные с волейбол.	2	Комплексное занятие	наблюдение	ноябрь	
30-31	Судейство.	2	Комплексное занятие	Учебная игра	ноябрь	
32-33	Судейство.	2	Комплексное занятие	Учебная игра	ноябрь	
34-35	Приёмы и передачи мяча.	2	Комплексное занятие		ноябрь	
36-37	Приёмы и передачи мяча.	2	Комплексное занятие		ноябрь	
38-39	Верхняя передача мяча.	2	Комплексное занятие		ноябрь	
40-41	Верхняя передача мяча.	2	Комплексное занятие		декабрь	
42-43	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки	2	Комплексное занятие		декабрь	

44-45	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки	2	Комплексное занятие		декабрь	
46-47	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки	2	Комплексное занятие		декабрь	
48	Специальные упражнения у сетки	1	Практическое занятие	Сдача нормативов	декабрь	
49-50	Приемы мяча.	2	Комплексное занятие		декабрь	
51-52	Приемы мяча.	2	Комплексное занятие		февраль	
53-54	Прием мяча с падением	2	Комплексное занятие		февраль	
55-56	Прием мяча с падением	2	Комплексное занятие		февраль	
57-58	Прием мяча	2	Комплексное занятие		февраль	
59-60	Прием мяча	2	Комплексное занятие		март	
70	Прием мяча	1	Практическое занятие	Сдача нормативов	март	
71-72	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра	2	Комплексное занятие	Учебная игра	март	
73-74	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра	2	Комплексное занятие		март	
75-76	Тактико-технические действия. Учебная игра	2	Комплексное занятие		март	
77-78	Тактико-технические действия. Учебная игра	2	Комплексное занятие	Учебная игра	март	

79-80	Блокирование групповое	2	Комплексное занятие		апрель	
81-82	Блокирование групповое	2	Комплексное занятие		апрель	
83-84	Индивидуальное блокирование	2	Комплексное занятие		апрель	
85-86	Индивидуальное блокирование	2	Комплексное занятие		апрель	
87-88	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	2	Комплексное занятие		апрель	
89-90	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	2	Комплексное занятие		апрель	
91-92	Взаимодействия защитников со страхующими	2	Комплексное занятие		апрель	
93-94	Взаимодействия защитников со страхующими	2	Комплексное занятие		апрель	
95	Взаимодействия защитников со страхующими	1	Практическое занятие	Тестирование	апрель	
96-97	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста	2	Комплексное занятие	наблюдение	май	
98-99	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста	2	Комплексное занятие	наблюдение	май	
100	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста	1	Практическое занятие	Сдача нормативов	май	
101	ОФП. Учебная игра	1	Комплексное занятие	наблюдение	май	
102	ОФП. Учебная игра	1	Комплексное занятие	наблюдение	май	
103	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	1	Комплексное занятие	наблюдение	май	

104	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	1	Комплексное занятие	наблюдение	май	
105	Блокирование групповое	1	Комплексное занятие	наблюдение	май	
106	Блокирование групповое	1	Комплексное занятие	наблюдение	май	
107	Групповые и командные действия в нападении.	1	Комплексное занятие	Учебная игра	май	
108	Итоговое зачётное занятие	1	Комплексное занятие		май	

2-й год обучения

Место проведения: спортивный зал, спортплощадка на улице

Время проведения занятий:

Год обучения: 2-ой год.

Количество учебных недель:

Количество учебных дней:

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – сентябрь - декабрь

2 полугодие – январь-май

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1	Правила техники безопасности	1	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование	сентябрь	
2	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование	сентябрь	
3	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
4	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым,	1	Практическое занятие		сентябрь	

	левым боком вперед, спиной вперед.					
5	Двойной шаг вперед, назад, скакок.	1	Практическое занятие		сентябрь	
6	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1	Практическое занятие		сентябрь	
7	Прыжки (особенно в нападении, защите)	1	Практическое занятие		сентябрь	
8	Сдача нормативов	1	Практическое занятие		сентябрь	
9	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	Практическое занятие		сентябрь	
10-11	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	2	Практическое занятие		октябрь	
12-13	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	Практическое занятие		октябрь	
14-15	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	Практическое занятие		октябрь	
16-17	Приём мяча сверху двумя руками.	2	Практическое занятие		октябрь	
18-19	Выбор места для выполнения второй передачи.	2	Практическое занятие		ноябрь	
20-21	Сочетание способов перемещений.	2	Комплексное занятие		ноябрь	
22-23	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	Практическое занятие		ноябрь	
24-25	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	Комплексное занятие		ноябрь	
26-27	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	Комплексное занятие		декабрь	

28-29	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	Комплексное занятие		декабрь	
30-31	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	Комплексное занятие		декабрь	
32	Контрольное занятие. Сдача нормативов	1	Практическое занятие		декабрь	
33-34	Нижняя прямая подача.	2	Практическое занятие		январь	
35-36	Выбор места для выполнения подачи.	2	Комплексное занятие		январь	
37-38	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2	Комплексное занятие		январь	
39-40	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	Комплексное занятие		январь	
41-42	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2	Практическое занятие		февраль	
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	Практическое занятие		февраль	
45-46	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	Практическое занятие		февраль	
47-48	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	Практическое занятие		февраль	
49-50	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2	Практическое занятие		март	
51-52	Верхняя прямая подача.	2	Практическое занятие		март	
53	Контрольный срез	2	Практическое занятие		март	

54-55	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	Комплексное занятие		март	
56-57	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	Комплексное занятие		апрель	
58-59	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2	Практическое занятие		апрель	
60-61	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2	Практическое занятие		апрель	
62-63	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2	Комплексное занятие		апрель	
64-65	Падения и перекаты после падения.	2	Комплексное занятие		май	
66-67	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	Практическое занятие		май	
68-69	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2	Практическое занятие		май	
70	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3	1	Практическое занятие		май	
71	Чередование способов подач.	1	Практическое занятие		май	
72	Итоговое зачётное занятие	1	Практическое занятие		май	

2.2. Формы аттестации/контроля

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводиться 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики- тестирование физических качеств (контрольные испытания)

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов: мониторинг, соревнования и турниры, сдача нормативов.

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств: наблюдение, беседа, опросы, анкетирование.

Особенности организации аттестации/контроля:

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых мероприятиях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической.

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы позволяют определить уровень подготовки обучающихся, соответствуют формам аттестации, указанным в учебном плане.

Оценочные материалы включают названия используемых тестовых материалов и методик. Для изучения личностных качеств и отслеживания личностных результатов могут применяться таблицы наблюдения.

Контрольные нормативы для 1-го года обучения.

Общая имиджевая подготовка (ОФП).

Бег30 м(сек.) – 5,7 юн, 5,9 дев

Прыжок в длину с места (см) – 180 юн, 160 дев

Челночный бег 3*10 м(с) – 8,0 июнь, 6,0 дев 8,4

Бег 5 мин (с)- 1250 юн, 1000 дев

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 30 юн, 32 дев.

Специальная технологическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 4,5

Прыжок вверх (см) – 45

Подача верхняя на террасу (кол-во)-3

Верхняя и нижняя связь у стены (кол-во)-6

Контрольные нормативы для 2-го года обучения.

Общая имиджевая подготовка (ОФП).

Бег30 м(сек.) – 5,2

Прыжок в длину с места (см) – 190

Челночный бег 3*10 м(с) – 7,8

Бег 5 мин (с)- 1350

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 28

Специальная технологическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 5,5

Прыжок вверх (см) – 50

Подача верхняя на террасу (кол-во)-4

Верхняя и нижняя связь у стены (кол-во)-8

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

Содержание работы с волейболистами определяется тремя факторами: Спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 11-17 лет. Период подготовки спортсменов делится на этапы.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры; мини-волейбол). Возраст - 11 лет. Сочетается этот этап с группами спортивно-оздоровительной и начальной подготовки.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются

освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств, применительно волейболу. Возраст 12-14 лет.

Третий этап («углублённой тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро). Возраст 15-17 лет. Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности, выполнение нормативов контрольно-переводных экзаменов и спортивный разряд.

Выполнение задач предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных занятий;
- организацию систематической воспитательной работы.

Методики и технологии:

Основными средствами обучения и тренировки являются упражнения, которые делятся на вспомогательные и основные. Вспомогательными упражнениями при обучении спортивным играм будут все общеразвивающие и специальные, а также упражнения, заимствованные из других видов спорта. Основные - это упражнения по технике и тактике игры. Они выполняются отдельно, как игровой прием, или в различных сочетаниях в условиях, близких к игровым.

Общеразвивающие упражнения решают задачу разносторонней физической подготовленности, способствуют развитию физических качеств, необходимых для успешного овладения техникой игры. К общеразвивающим можно отнести все гимнастические, легкоатлетические, акробатические упражнения, способствующие совершенствованию двигательных навыков. Они могут быть и избирательного воздействия, по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.

Подготовительные упражнения служат развитию физических способностей, необходимых в играх. Это прыгучесть, быстрота двигательной реакции и ориентировки, сила и гибкость кистей рук, умение быстро набирать скорость и принимать исходное положение для выполнения игрового приема. Подготовительные упражнения могут быть без предметов и с предметами (набивными, мячами, гантелями, скакалками и т. д.). Сюда также можно отнести всевозможные эстафеты с препятствиями, специально - подобранные подвижные игры.

Подводящие упражнения — это двигательные действия, помогающие освоить технический прием. Эти упражнения содержат в себе движения, сходные по внешним признакам и характеру выполнения со структурой выполняемого приема. К подводящим упражнениям относятся: имитация приема, выполнение игрового приема без мяча, выполнение приема с помощью партнера, при страховке партнера и т. д.

Основные упражнения по овладению техникой — это выполнение собственно игрового приема целостными или расчлененными методами. При выполнении этих упражнений необходимо соблюдать последовательность: от движений без мяча к движениям с мячом, от упражнений на месте к упражнениям с перемещениями, от выполнения одного приема к выполнению его в различных сочетаниях в условиях, приближенных к игровым, соревновательным и т. д. При обучении технике важны хороший показ и образное объяснение. Педагогу самому полезно чаще включаться в

выполнение упражнения, показывая образец правильной техники. Технические приемы шлифуются и совершенствуются с помощью упражнений по выполнению индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Краткое описание работы с методическими материалами:

В методике обучения волейболистов различают следующие этапы:

- Ознакомление с разучаемым приемом.
- Разучивание приема на упрощенных условиях.
- Разучивание приема в сложных условиях.
- Закрепление приема в игре.

Методическая последовательность при обучении игре в волейбол будет выглядеть следующим образом:

- Перемещение на платформе.
- Верхняя передача.
- Прием снизу.
- Нападающий удар, подача.
- Блокировка.
- Разновидность нападающего удара.
- Специальные элементы и обманные действия.
- Tactika.

Каждая из этих групп состоит из отдельных элементов технических приемов. Данная методическая последовательность обучения не является незыблеблемым правилом, а лишь помогает на постепенном этапе развития игры планировать процесс обучения. При планировании учебной работы необходимо предоставить игровой материал, условия, при которых будет проводиться обучение, и, главное, всегда должна быть ясна задача обучения. Педагог должен начать заниматься с новичками со знакомства с элементами технических приемов групп, приведенных выше.

При логической постановке обучения, начинающего ознакамливают, прежде всего, с тем, какую ему надо принять стойку и как передвигаться для того, чтобы хорошо отбить мяч. Вначале хорошо познакомить новичка с мячом только в подбрасывании и ловле мяча. Если бросок выполнен правильно (с вытягиванием рук) и мяч при этом брошен дугой таким образом, что сразу же его можно поймать (верхнее касание двух рук), то новичок научится предугадывать путь полета мяча и уметь перемещаться в нужном направлении.

Далее изучается передача с большей целенаправленностью. Для этого игрок делает одну верхнюю передачу над собой, а затем вторую — уже на маленькой площадке. Затем то же самое, но через сетку в разных местах площадки. Как только игроки приобретают навыки управления движением, необходимо закрепить этот элемент, используя различные видоизменения и постепенно усложнения их. Повторение лучше проводить в виде увлекательных и обучающих упражнений, но при этом наблюдать за стандартным выполнением элементов техники.

Потом наступает процесс обучения техническим приемам и тактическим действиям:

- этап владения техникой изучаемого приема (образование начальных навыков);
- этап детализации владения техникой (уточнение системы действий приема);
- этап технического мастерства (укрепление и совершенствование навыков).

На первом этапе становления навыков - первостепенное значение имеют подводящие движения.

На второй стадии формирования динамического стереотипа формируется гибкий навык, прочный в своей основе, но пластичный во внешнем его состоянии. Достигается это за счет усложнения большинства технических приемов и особых условий применения в игре.

На третьем этапе акцент делается на тактику. Технический прием должен применяться на надежной основе, чтобы сосредоточить внимание на анализе рабочих ситуаций, выбрав более разумное ответное действие, а также своевременность и результативность его применения. Автоматизация позволяет сосредоточиться на эффективности применения технологии приема в игре и ее высшей форме проявления -соревнованиях.

—

2.5. Условия реализации программы

Занятия по программе «Волейбол» проводятся в Лицее-интернате «Подмосковный», имеющем следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивная база:

- спортивный зал;
- открытая волейбольная площадка.
- раздевалки (жен, муж)
- душевая, сан узлы

Материально-техническое обеспечение:

- сетка волейбольная – 1 шт.;
- стойки волейбольные – 2 шт.;
- гимнастическая стенка – 4-6 секций;
- гимнастические скамейки – 4-6 шт.;
- гимнастические маты – 6-8 шт.;
- скакалки – 15шт; длинная – 1 шт.;
- мячи набивные – 5 компл.;
- гантели различной массы – 5 компл.;
- мячи волейбольные – 20 шт.;
- мячи теннисные – 50 шт.;
- мячи футбольные – 4 шт.;
- мячи баскетбольные – 4 шт.;
- перекладины настенные – 4-6 шт.;
- судейский набор – 1 шт.;
- табло настенное электронное – 1 шт.;
- лента для теста Абалакова – 2 шт.;
- гимнастический мостик – 2 шт.;
- обручи – 6 шт.;
- магнитная доска – 1 шт.;
- ПК – 1 шт.;
- экран демонстрационный 80x 120см – 1 шт.

Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре волейбол.

2.6. Воспитательный компонент

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием волейболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. **Главной целью** воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным и государственным интересам Российской Федерации и создание условий для формирования дружного, сплочённого спортивного коллектива и самореализации личности.

Задачи воспитательной работы:

- заложить основы культуры межличностных отношений и совместной деятельности на принципах честности, дружбы, трудолюбия и взаимопомощи;
- продолжить работу по формированию спортивного коллектива через активизацию деятельности каждого ребёнка;
- создавать благоприятные условия для обучающихся в Лицее, обеспечивающие его дальнейшее благополучное развитие, обучение и воспитание;
- способствовать воспитанию мотивации здорового образа жизни;
- развивать способности к формированию эстетических потребностей и вкусов;
- воспитывать духовные ценности, убеждения и модели поведения.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

Воспитательная работа предполагает тесное единство гражданского-патриотического, нравственного, духовного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. В работе с юными волейболистами применяется широкий круг форм и методов воспитания.

Формы воспитательной работы

В качестве форм используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд и общественная деятельность.

Методы воспитательной работы

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в

качестве инструкторов, судей, член бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышающие чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена. Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных действий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности. Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалы. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

Планируемые результаты воспитательной работы

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к её достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке и жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.) . Всё это способствует развитие следующих качеств личности:

- стремление к здоровому образу жизни;
- повышение общей и специальной выносливости обучающихся;
- развитие коммуникабельности обучающихся, умение работать и жить в

коллективе.

- развитие чувства патриотизма к своему виду спорта, к родному Лицею, городу, стране.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, январь, май
2.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
3.	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
4.	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность)	в течение учебного года
6.	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

3. Список литературы

для педагога:

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1984 г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
3. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: Просвещение, 1976. 111с.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (Х-X1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. 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.: Академия, 2001.

для обучающихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. . Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. - Спорт . 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. пособие для учреждений образования Росси,15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М.: ФиС 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних., Новосибирский государственный технический университет. 2018.
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник., Изд.:Спорт. 2019
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе., Спорт. 2015.
11. Фомин Е.В., Булыкина, Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов.Спорт.2018.

для родителей (законных представителей):

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: Просвещение, 1989. г.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Официальный сайт Международной Федерации волейбола <http://www.fivb.org/>

Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола <http://www.volley.ru/>
<https://volleyflyball.ru>
<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-voleybol526681.html>
<http://www.volley.ru/> <https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>
<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

Подвижные игры

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Педагог называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Обучающиеся строятся в шеренгу, либо колонну. Педагог показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а обучающиеся должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Обучающиеся делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м 32 против каждой команды ставится поворотная стойка. Педагог произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Педагог называет любой цветок (зверя, птицу). Обучающиеся игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Обучающиеся становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Обучающиеся распределяются на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу педагога «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток». Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнуря, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит педагог. Он называет первый день недели: понедельник. Обучающиеся один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнуря увеличивается на 5 см. Выигрывают обучающиеся, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Обучающиеся строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Игроки из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Обучающиеся строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Игроки, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки. Правила:

1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.
2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается.
3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Обучающиеся располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу педагога они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, обучающиеся выполняют задание по очереди.

«На новое место». Обучающиеся строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу педагога первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом

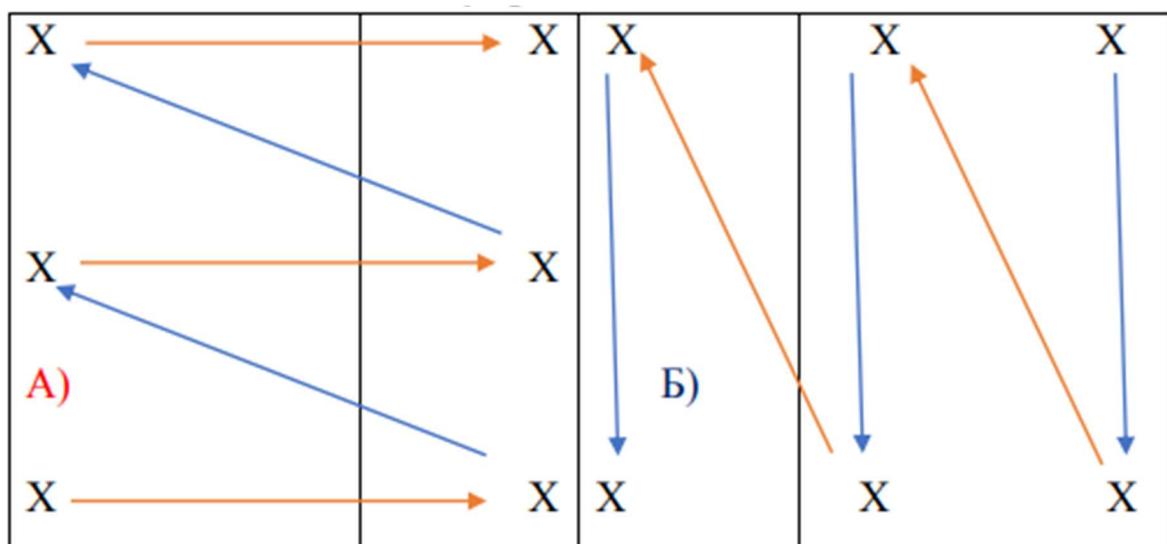
месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третий возвращается, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

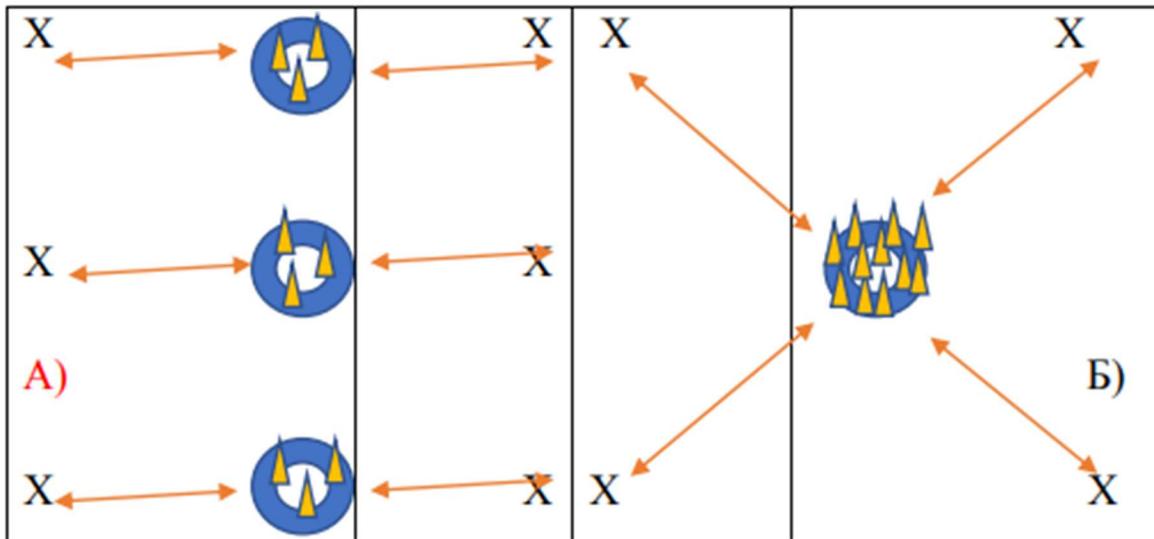
футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Схемы специальных упражнений:



Вариант А). Из зоны 1 ускорение в зону 2 лицом вперед; из зоны 2 перемещение спиной вперед к лицевой линии зоны 6, коснуться двумя руками линии; из зоны 6 в зону 3 ускорение вперед в зону 3; из зоны 3 -перемещение спиной вперед в зону 5, коснуться двумя руками лицевой линии; из зоны 5 ускорение лицом вперед в зону 4. Далее семенящим бегом в зону 1 противоположной стороны площадки.

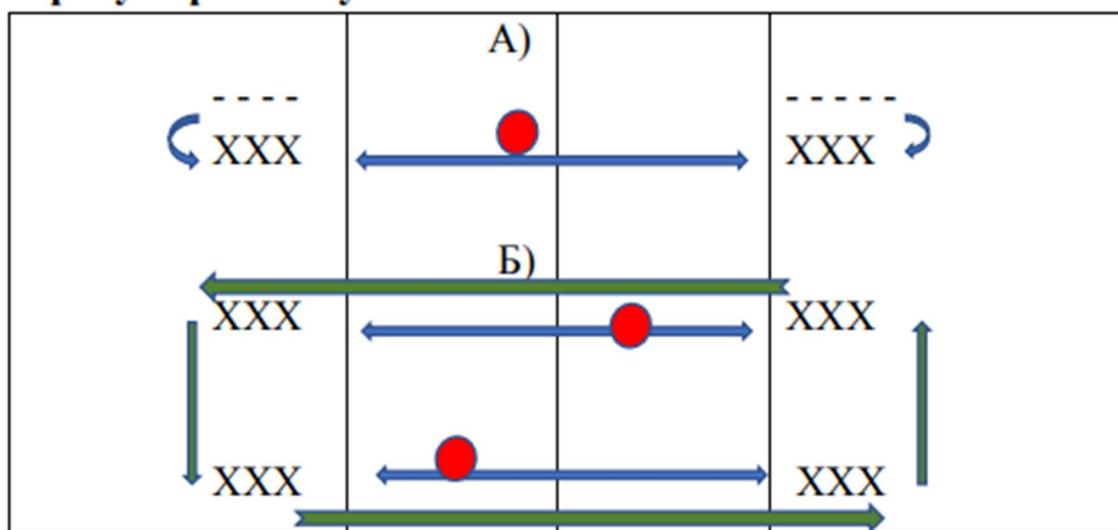
Вариант Б). Из зоны 1 перемещение левым боком приставными шагами в зону 5, коснуться боковой линии двумя руками; из зоны 5 перемещение правым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться точки пересечения руками; перемещение вдоль 3-х метровой линии левым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться руками точки пересечения; перемещения правым боком приставными шагами в зону 2, из зоны 2 в зону 4 перемещения левым боком приставными шагами. Далее на семенящим бегом на исходную точку площадка А, зона 1. Перемещения могут быть выполняться в высокой, средней и низкой стойке, с имитацией приема мяча снизу, передачи мяча сверху, с остановками прыжками, поворотами на 360°, с падением на правое, левое бедро, с перекатом через правое левое плечо.



Вариант А) на середину отрезков между 5 и 4; 6 и 3, 1 и 2 зонами укладываются обручи. В каждом обруче по 3 волейбольных мяча (кегли, кубики, воланы, малые мячи для тенниса). Лицом к друг другу становятся игроки. По команде педагога, обучающиеся бегут к обручу, берут один предмет и возвращаются на место и так далее. Кто последний возьмет предмет тот выиграл. Затем следующая шестерка. Повторять не более 2-3 раз.

Вариант Б). в зонах 1, 2, 4, 5 становятся игроки; в зону 6 на одинаковое расстояние от всех игроков в зоне 6 лежит обруч. В обучь устанавливаются предметы 13 штук (мячи волейбольные, теннисные, кегли, кубики). По команде педагога, игроки бегут к обручу берут один предмет и несут в свой угол (зону) и так далее, пока не возьмут последний. Кто взял последний тот победил. Затем происходит смена игроков.

Навстречу через сетку.



Вариант А) с каждой стороны может находиться от 3 до 5 человек. По команде педагога выполняются задания (броски мяча, передачи мяча сверху, передачи снизу) через сетку. Вариант А. игроки после передачи становятся в 36 конец своей колонны; вариант А1, после передачи, игрок перебегает в конец колонны противоположной

стороны. Можно играть на счет, команда, потерявшая мяч, получает очко. Расстояние между колоннами зависит от уровня подготовки обучающихся.

Вариант Б) упражнение тоже самое, что и вариант А, только после передачи, игрок перебегает на противоположную сторону в конец колонны и далее по кругу. Вариант Б1. Перемещения игроков после передачи происходит на своей стороне площадке

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 20 м. (не более 4,5 сек.)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 11,0 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 24 см.)

Шкала оценки

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	Высокий	6.1	6.7	10	10	160	135
	Средний	6.2	6.8	9	8	154	130
	Низкий	6.3	7.0	7	6	148	128
10	Высокий	6.0	6.5	12	11	164	145
	Средний	6.1	6.7	10	10	160	138
	Низкий	6.2	6.9	8	9	156	132
11	Высокий	5.9	6.3	15	13	170	156
	Средний	6.0	6.4	12	11	166	148
	Низкий	6.1	6.7	10	10	162	143
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164
14	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст	уровень	СФП					
		до 12 лет; челночный бег 5х6м; с 13 лет; бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	<i>Высокий</i>	12.0	12.9	310	270	31	28
	<i>Средний</i>	12.3	13.2	280	250	29	25
	<i>Низкий</i>	12.6	13.5	250	210	27	23
10	<i>Высокий</i>	11.8	12.7	380	310	33	31
	<i>Средний</i>	12.1	12.9	350	270	31	29
	<i>Низкий</i>	12.4	13.4	320	230	29	27
11	<i>Высокий</i>	11.7	12.4	440	380	35	32
	<i>Средний</i>	11.9	12.7	380	320	33	30
	<i>Низкий</i>	12.3	13.1	340	290	28	28
12	<i>Высокий</i>	11.5	12.0	490	450	37	35
	<i>Средний</i>	11.7	12.4	465	400	35	32
	<i>Низкий</i>	11.9	12.8	410	370	32	30
13	<i>Высокий</i>	26.5	30.0	550	480	43	37
	<i>Средний</i>	26.9	30.4	480	460	40	35
	<i>Низкий</i>	27.4	30.8	430	400	38	33
14	<i>Высокий</i>	26.4	29.7	590	510	48	42
	<i>Средний</i>	26.7	29.9	550	470	44	38
	<i>Низкий</i>	27.2	30.0	500	420	40	35

возраст	уровень	ТТ					
		Передача мяча сверху		Передача мяча снизу		до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; с 13 лет: подача в указанную зону.	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	<i>Высокий</i>	20	20	16	15	3	2
	<i>Средний</i>	19	19	15	14	2	1
	<i>Низкий</i>	18	18	14	13	1	0
10	<i>Высокий</i>	21	21	17	16	4	3
	<i>Средний</i>	20	20	16	15	3	2
	<i>Низкий</i>	19	19	15	14	2	1
11	<i>Высокий</i>	22	22	18	17	5	4
	<i>Средний</i>	21	21	17	16	4	3
	<i>Низкий</i>	20	20	16	15	3	2
12	<i>Высокий</i>	23	23	19	18	5	4
	<i>Средний</i>	22	22	18	17	4	3
	<i>Низкий</i>	21	21	17	16	3	2
13	<i>Высокий</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Средний</i>	23	23	19	18	5	5
	<i>Низкий</i>	22	22	18	17	4	4
14	<i>Высокий</i>	25	25	21	20	7	7
	<i>Средний</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Низкий</i>	23	23	19	18	5	5

Информация для карточки в Навигаторе

Полное название: Дополнительная общеобразовательная программа "Волейбол"

Публичное название: "Волейбол"

Краткое описание:

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.