

РЕСПУБЛИКА КРЫМ  
АДМИНИСТРАЦИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»  
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом  
МБОУ «Курская СШ»  
Протокол № 11 от 16.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Курская СШ»  
Е.П.Шафрановская  
Приказ от «16» 08. 2024г. №289

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Сроки реализации программы: 68 часов (2 года)

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: от 13 до 18 лет

Составители: Петтаев Рефат Айдерович – учитель физической культуры

с. Курское  
2024 г

## Содержание программы

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

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	8
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	9
1.4. Содержание программы.....	10
1.5 Планируемые результаты .....	14

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Формы аттестации.....	21
2.4. Список литературы.....	22

### **Раздел 3. Приложения**

3.1. Оценочные материалы.....	24
3.2. Методические материалы.....	35
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	47
3.4. Лист корректировки.....	56
3.5. План воспитательной работы.....	57

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:**

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

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

– Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие

критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к

обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к

полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

- Устав Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Курская средняя школа" Белогорского района Республики Крым от 07.02.2024 г. № 161, локальные акты, инструкции по технике безопасности.

– Положение о режиме занятий объединений дополнительного образования детей МБОУ «Курская СШ» Белогорского района Республики Крым от 30.08.2023 г. №279.

– Положение о приёме, переводе и отчислении детей на программы дополнительного образования от 30.08.2023 г. №279.

Программа «Волейбол» является модифицированной, так как составлена на основе Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 года, № 1218.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности; получение простейших навыков техники и тактики вида спорта волейбол с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

**Актуальность программы:** В настоящий момент существует проблема дефицита физической активности детей из-за чрезмерного увлечения гаджетами, что отрицательно сказывается на их развитии. Одним из следствий этой негативной тенденции является существенное снижение уровня физических качеств учащихся и рост детской заболеваемости.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, восполняют недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, малоподвижным образом жизни.

**Новизна программы** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение элементов волейбола с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение

техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Отличительные особенности программы** в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в содержание программы включен блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области волейбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся данным видом спорта.

**Педагогическая целесообразность программы** определена ориентацией обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма в этом и заключается педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы по волейболу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также содействует формированию физического и нравственного здоровья, росту уровня культуры жизнедеятельности, достижению социальной и межнациональной гармонии толерантности всех участников образовательного процесса.

**Адресат программы.** Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предполагает контингент обучающихся – девочек и мальчиков в возрасте от 14 до 17 лет.

Группа комплектуется на основании заявления родителей, из всех

желающих заниматься этим видом спорта, имеющих разрешение врача.

Количество обучающихся в группе составляет до 25 человек.

Количество групп- 1.

**Объем и срок освоения программы.** Программа предусматривает 1 год реализации (68 академических часов) – 34 учебных недели.

**Режим занятий:** 68 часов на весь период обучения, 34 недели; режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

**Уровень программы** – базовый.

**Форма обучения** – очная. Обучение осуществляется в очной форме, также допускается применение дистанционного обучения в условиях объявления карантина (эпидемии).

**Особенностями организации образовательного процесса по программе «Волейбол»** является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов волейбола с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся, кроме этого, предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами волейбола, овладение базовыми элементами.

Обучение детей происходит по группам в соответствии с календарно-тематическим планированием. Состав групп постоянный, одновозрастной. Занятия групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом. Виды занятий подбираются в соответствии с содержанием, дидактической задачей и психологическими особенностями детей данного возраста и предусматривают практические и теоретические занятия.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие физических качеств учащихся по средством овладения техникой и тактикой игры в волейбол.

## **Задачи:**

### **Образовательные (обучающие)**

- обучить стойкам и перемещениям волейболистов;
- обучить правилам игры в волейбол;
- обучить основам судейства в волейболе;
- обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- обучить терминологии, принятой в волейболе;
- обучить основам гигиены спортсмена, основам закаливания;
- ознакомить с основами профилактики травматизма в спорте;
- дать учащимся представление об истории возникновения и развития волейбола.

### **Личностные (воспитательные)**

- воспитывать нравственные качества: целеустремлённость, волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- воспитывать чувство ответственности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, занятием избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни

### **Метапредметные (развивающие):**

- развивать физические способности учащихся: быстроту, силу, выносливость, гибкость и координационные способности;
- развивать специальные технические и тактические навыки игры

## **1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Воспитательная работа в рамках программы «Волейбол» направлена на: изучение истории развития волейбола в России; знакомство с биографией и достижениями известных тренеров.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели

программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях учреждения, муниципалитета, региона. Воспитательная работа направлена на гармоничное развитие личности, формирование таких нравственных качеств как отзывчивость, доброта, сопереживание. Воспитание чувства патриотизма, бережного отношения к культуре и традициям народов Российской Федерации; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам; развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия).

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

#### 1.4. Содержание программы

Таблица 1

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	2	1	1
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2	2	
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	2	
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	2	
5	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	2	
6	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2	2	

7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	2	
8	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2	2	
9	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2	2	
10	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2	2	
11	Нижняя прямая	2	2	
12	Верхняя прямая	2	2	
13	Учебная игра Волейбол	2	2	
14	Подача в прыжке	2	2	
15	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	1	1
16	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	2	
17	Прием мяча снизу двумя руками	2	2	
18	Прием мяча сверху двумя руками	2	2	
19	Прием мяча, отраженного сеткой	2	2	
20	Совершенствование техники приема мяча.	2	2	
21	Учебная игра Волейбол	2	2	
22	Одиночное блокирование	2	2	
23	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	2	
24	Страховка при блокировании	2	2	
25	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	2	
26	Индивидуальные тактические действия в	2	1	1

	нападении, защите			
27	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	2	
28	Учебная игра Волейбол	2	2	
29	Командные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
30	Двухсторонняя учебная игра	2	2	
31	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	2	
32	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	2	
33	Судейство учебной игры в волейбол	2	1	1
34	Игра Волейбол.	2	2	
	Итого:	68	63	5

## Содержание учебного курса

Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание.

Понятие

физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

Правила волейбола.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Тактическая подготовка игроков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная

тактика. Тактика защиты и нападения.

Физическая подготовка игроков.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Приём подачи.

Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Подача мяча.

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Атакующие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Игра в защите. Блокирование.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

Игра в нападении.

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

Комплексные технические упражнения.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

## 1.5. Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

**знать:**

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития изучаемого вида спорта волейбол;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и

соревнований;

- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

- основы техники и тактики в волейболе, способы проведения соревнований;

**уметь:**

- выполнять зачетные требования по ОФП;

- владеть основами техники и тактики волейбола;

- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

- принимать участие в соревнованиях;

- использовать знания, умения, навыки на практике.

***Предметные результаты:***

- овладение теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

- овладение основами судейства в волейболе;

- овладение терминологией, принятой в волейболе;

- соблюдение гигиенических требований к внешнему виду, одежде и обуви спортсмена;

- знание способов сохранения и укрепление здоровья, техники безопасности на занятиях по волейболу;

- знание истории возникновения и развития волейбола.

***Метапредметные результаты:***

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- повышение показателей физического состояния организма.

***Личностные результаты:***

- освоение мотивов спортивной тренировки и личностного смысла занятий в спортивной секции;

- проявление этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибки способов их устранения;

- повышение показателей физического и функционального состояния организма.

## **2. Комплекс организационно – педагогических условий**

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

Количество учебных недель –34. Количество учебных дней -34, учебных часов – 68. Дата начала и окончание учебного периода – 01 сентября по 26 мая текущего учебного года. Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «Курская СШ». Календарный-учебный график может корректироваться в течении учебного года.

Таблица 2

**Календарный учебный график**

Уровень базовый

год обучения \_\_\_\_\_

группа 1

Месяц	1 полугодие																2 полугодие																			
	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				январь				Февраль				март			апрель				май			
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов в неделю (гр.)	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2
Кол-во часов в месяц (гр.)	8					8				8				8				8				6			8				6							
Аттестации/Формы контроля	Входная диагностика/ Опрос, тестирование					Промежуточный контроль/ Опрос, тестирование, зачет, выполнение контрольных нормативов по ОФП								Текущий контроль/Практическое задание				Промежуточный контроль/ Опрос, тестирование, зачет, выполнение контрольных нормативов по ОФП								Текущий контроль/Практическое задание			Промежуточный контроль/ Опрос, тестирование, зачет, выполнение контрольных нормативов по ОФП							
<b>Объем учебной нагрузки на учебный год 68 часов на одну группу</b>																																				

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Для реализации данной программы необходимо следующий спортивный инвентарь и технические средства обучения (см. Таблица 3, 4):

Таблица 3

#### Спортивный инвентарь

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гантели	10
Гимнастические маты	5
Гимнастические стенки	12
Волейбольные мячи	10
Резиновые малые мячи	10
Набивные мячи	10
Теннисные мячи	10
Гимнастические скамейки	3
Волейбольная сетка и стойки	1
Конусы	20
Скакалки	15
Обручи	15
Дуги	10
Насос ручной	1

Таблица 4

#### Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук	1
Интерактивная доска	1

### Информационное обеспечение.

Таблица 5

#### Перечень учебно-методических материалов

Наименование учебно-методических материалов	Количество
«Правила вида спорта «волейбол» (утвержденный приказом Минспорта России от 01.11.2017 №948)	1
Видеоматериалы спортивных соревнований ВФФ – Всероссийская Федерация Волейбола: - URL:	3

http://www.volley.ru/pages/25/ (Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист дата обращения 04.05.2022 года)	
Фотографии выполнения технических приемов ВФФ – Всероссийская Федерация Волейбола: - URL: http://www.volley.ru/pages/497/ (методическая литература 04.05.2022 года)	15
Схема «Зоны в волейболе»	1
Схема «Расстановка игроков на площадке» с обозначением названия зоны	1
Карточки «Жесты судей в волейболе»	20
Словарь волейбольных терминов	1
Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России.-15-еиздание.В.С.Родиченко и др.-М.: ФИС,2005.-144с.	1

**Кадровое обеспечение.** Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении.

**Методическое обеспечение.** Методические материалы включают в себя методическую литературу и методические разработки для обеспечения учебно-воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, дидактические материалы и т.д.), являются приложением к программе, хранятся у педагога дополнительного образования и используются в учебно-воспитательном процессе.

Программа реализуется *очно* (**Закон №273-ФЗ, гл.2, стр.17,п.2**), может корректироваться в течении учебного года. Результаты образовательной деятельности отслеживаются и анализируются, составляются карты результативности.

*Методы обучения*, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;

- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению:
- познавательные игры, создание ситуации успеха.
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

*Формы организации образовательного процесса:* групповые, индивидуальные, коллективные, индивидуально - групповые.

В процессе реализации программы используются различные *формы занятий*: теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую (беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую части (ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; эстафеты, домашние задания).

*Основными педагогическими принципами* работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

*Педагогические технологии* - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

*Алгоритм учебного занятия* подготовка спортивного зала к проведению занятия (проветривание кабинета, подготовка необходимого инвентаря); организационный момент (приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний и умений); теоретическая часть (объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала); практическая часть - закрепление изученного

материала (выполнение упражнений и заданий по теме,); окончание занятий (рефлексия, подведение итогов занятия).

*Дидактические материалы* - раздаточные материалы, мячи, обручи, скакалки.

### **2.3. Формы аттестации**

Контроль усвоения учебного материала проходит в течение всего периода обучения. Формами контроля являются: опрос (беседа, тестирование), зачет, практическое задание, участие в соревнованиях, контрольных играх; выполнение контрольных нормативов по ОФП.

#### ***Определение форм контроля:***

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Практическое задание-форма организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении учащимися под руководством преподавателя комплекса физических упражнений, с целью усвоения научно-теоретических основ вида спорта -волейбол, и приобретения практических умений и навыков.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

#### ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***

- опрос учащихся по пройденному материалу,
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований,
- контроль соблюдения техники безопасности,
- привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня,
- контрольные игры с заданиями,
- выполнение отдельных упражнений с заданиями,

- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований,
- встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

*Формы предъявления и демонстрации:*

- тестирование общефизической, специально- физической, технической, тактической и психологической подготовки,
- тестирование по теоретическому материалу,
- соревнования.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала используя следующие *формы контроля*.

**I этап** (входной) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

**II этап** (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся. Проводиться в форме выполнения практического задания.

**III этап** (промежуточный)- проводится в конце изучения раздела в форме опроса, теста, зачёта, выполнение контрольных нормативов по ОФП с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

**IV этап** (итоговый) – проводится в конце срока обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнование.

## 2.4. Список литературы

### Для педагога:

1. **Банников А.М.**, Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика)/А.М. Банников, В.В. Костюков – Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – Москва, 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол/под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – Москва, 2000.
4. **Железняк Ю.Д.** К мастерству в волейболе./Ю.Д. Железняк - Москва, 1978.
5. **Железняк Ю.Д.** Юный волейболист./Ю.Д. Железняк – Москва., 1988.
6. **Железняк Ю.Д.** Волейбол./Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – Москва, 1991.
7. **Железняк Ю.Д.**, У истоков мастерства./ Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский – Москва., 1998.
8. **Марков К.К.** Руководство тренера по волейболу./К.К. Марков – Иркутск, 1999.
9. **Марков К.К.** Тренер – педагог и психолог./К.К. Марков – Иркутск, 1999.

### Для родителей:

10. **Матвеев Л.П.** Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте./Л.П. Матвеев – Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофма – Москва, 1998.
12. **Никитушкин В.Г.**, Методы отбора в игровые виды спорта./В.Г. никитушкин, В.П. Губа – Москва, 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов /под ред. М.Я. Набатниковой. – Москва, 1982.

### Для учащихся:

14. **Платонов В.Н.** Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте./В.Н. Платонов – Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - Москва, 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – Москва, 1995.
17. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В.С.Родиченко и др. – Москва, ФиС 2005. 144 с.
18. **Клещев Ю.Н.** Юный волейболист./Ю.Н. Клещев – Москва: Физкультура и спорт. 1989.

### 3. Приложения

#### Приложение 1

#### 3.1. Оценочные материалы

Оценочным критерием выполнения контрольных испытаний является положительная динамика показателей в сравнении с показателями стартовой диагностики (анализируются протоколы испытаний на начало и конец обучения).

**Входной, текущий, промежуточный контроль учащихся, оценочные материалы:**

Форма проведения:

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (см. таблицу 6);
- психолого-педагогическое тестирование (см. таблицу 7);
- контрольные задания (см. таблицу 8).

Таблица 6

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
скоростные	Бег 30 м,с	11-12	7,6 и выше	7,5 - 6,4	5,8 и ниже
		13-14	7,3	7,2-6,2	5,6
		15-16	7,0	6,9-6,0	5,3
		17	6,6	6,5-5,6	5,2
координационные	Челночный бег 3*10м,с	11-12	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		13-14	11,2	10,7-10,1	9,7
		15-16	10,8	10,3-9,7	9,3
		17	10,4	10,0-9,5	9,1
скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11-12	85 и ниже	110-130	150 и выше
		13-14	90	125-140	155
		15-16	110	135-150	160
		17	120	140-150	170
выносливость	6-минутный бег, м	11-12	500 и менее	600-800	900 и выше
		13-14	550	650-850	950
		15-16	600	700-900	1000
		17	650	750-950	1050

гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	11-12	2 и ниже	6-9	12,5и выше
		13-14	2	5-8	11,5
		15-16	2	6-9	13,0
		17	3	7-10	14,0
силовые	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	11-12	2 и ниже	4-8	12 и выше
		13-14	3	6-10	14
		15-16	3	7-11	16
		17	4	8-13	18

Таблица 7

## Психолого-педагогическое тестирование

<b>1. Диагностическая программа изучения уровней проявления воспитанности (по методике М.И.Шиловой)</b>	
<b>1. Краткое описание</b>	<p>Диагностика отражает пять основных показателей нравственной воспитанности школьника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ отношение к обществу, патриотизм;</li> <li>✓ отношение к умственному труду;</li> <li>✓ отношение к физическому труду</li> <li>✓ отношение к людям (проявление нравственных качеств личности);</li> <li>✓ саморегуляция личности (самодисциплина)</li> </ul>
<b>2. Содержание</b>	
<b>Основные отношения. Показатели воспитанности</b>	<b>Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)</b>
<b>Отношение к обществу</b>	
<b>1. Патриотизм</b>	
<b>1. Отношение к родной природе</b>	<p>3 – любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других;</p> <p>2 – любит и бережет природу;</p> <p>1 – участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя;</p> <p>0 – природу не ценит и не бережет.</p>
<b>2. Гордость за свою страну</b>	<p>3 – интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим;</p> <p>2 – интересуется историческим прошлым;</p> <p>1 – знакомится с историческим прошлым при побуждении старших;</p> <p>0 – не интересуется историческим прошлым.</p>

3. Служение своими силами	3 – находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 – находит дела на службу малому Отечеству; 1 – участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0 – не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 – участвует в делах класса и привлекает к этому других 2 – испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 – в делах класса участвует при побуждении; 0 – в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
<b>Отношение к умственному труду</b>	
<b>2. Любознательность</b>	
5. Познавательная активность	3 – сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узнанное; 2 – сам много читает; 1 – читает при побуждении взрослых, учителей 0 – читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 – стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 – стремится учиться как можно лучше 1 – учиться при наличии контроля; 0 – плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 – есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 – есть любимое полезное увлечение; 1 – нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 – во внеурочной деятельности не участвует.
8. Организованность в учении	3 – работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 – работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно 1 – работу на уроке и домашние задания выполняет под контролем; 0 – на уроках не внимателен, домашнее задания не выполняет
<b>Отношение к физическому труду</b>	
<b>3. Трудолюбие</b>	
9. Инициативность и творчество в труде	3 – находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд; 2 – находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом; 1 – участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими; 0 – в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.

<b>10. Самостоятельность</b>	3 – хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2 – сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен; 1 – трудится при наличии контроля; 0 – участия в труде не принимает
<b>11. Бережное отношение к результатам труда</b>	3 – бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 – бережет личное и общественное имущество; 1 – требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу; 0 – не бережлив, допускает порчу личного и общественного имущества.
<b>12. Осознание значимости труда</b>	3 – осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 2 – осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1 – не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0 – не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
<b>Отношение к людям</b>	
<b>4. Доброта и отзывчивость</b>	
<b>13. Уважительное отношение к старшим</b>	3 – уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 2 – уважает старших; 1 – к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 – не уважает старших, допускает грубость.
<b>14. Дружелюбное отношение к сверстникам</b>	3 – отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 – отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 – проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 – груб и эгоистичен
<b>15. Милосердие</b>	3 – сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2 – сочувствует и помогает слабым, больным; 1 – помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 – не отзывчив, иногда жесток
<b>16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми</b>	3 – честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других 2 – честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 – не всегда честен; 0 – не честен
<b>Отношение к себе</b>	
<b>5. Самодисциплина</b>	

<p><b>17. Самообладание и сила воли</b></p>	<p>3 – проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других;  2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей;  1 – развивает волю в организованных взрослых ситуациях, нередко подчиняясь воле других;  0 – силой волей не обладает и не стремится ее развивать.</p>
<p><b>18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения</b></p>	<p>3 – добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других;  2 – добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других;  1 – нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля;  0 – нормы и правила не соблюдает</p>
<p><b>19. Организованность и пунктуальность</b></p>	<p>3 – своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других;  2 – своевременно и качественно выполняет свои дела;  1 – при выполнении дел и заданий нуждается в контроле;  0 – начатые дела не выполняет</p>
<p><b>20. Требовательность к себе</b></p>	<p>3 – требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;  2 – требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;  1 – не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках;  0 – к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.</p>
<p><b>1. Обработка результатов</b></p>	<p>По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют учитель и родители. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ученика:</p> <p><b>Невоспитанность (от 0 до 10 баллов)</b> характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции;</p> <p><b>Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов)</b> представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны;</p> <p><b>Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов)</b> характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная</p>

	<p>позиция еще не вполне сформирована;</p> <p><b>Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов)</b> определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции.</p> <p>Таким образом формируется оценка нравственных качеств личности. Необходимо, однако, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в детском объединении и предусмотреть целенаправленную работу как с детским объединением в целом, так и с отдельными детьми. Управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходим осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, коллективно, с группой учащихся, т.е. вразной форме и разными методами.</p>
<p><b>2. Определение индекса групповой сплоченности Сисшора</b></p>	
<p><b>1. Краткое описание</b></p>	<p><b>Групповая сплоченность</b> – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, – можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Значительно проще сделать это с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый.</p>

## 2. Содержание

### 1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

- а) чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
- б) участвую в большинстве видов деятельности (4).
- в) участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
- г) не чувствую, что являюсь членом группы (2).
- д) живу и существую отдельно от нее (-1).
- е) не знаю, затрудняюсь ответить (1).

### 2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

- а) да, очень хотел бы перейти (-1).
- б) скорее перешел бы, чем остался (2).
- в) не вижу никакой разницы (3).
- г) скорее всего, остался бы в своей группе (4).
- д) очень хотел бы остаться в своей группе (5).
- е) не знаю, трудно сказать (1).

### 3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

- а) лучше, чем в большинстве коллективов (3).
- б) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
- в) хуже, чем в большинстве коллективов (-1).
- г) не знаю, трудно сказать (1).

### 4. Каковы у вас взаимоотношения с руководителем группы?

- а) лучше, чем в большинстве коллективов (3).
- б) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
- в) хуже, чем в большинстве коллективов (-1).
- г) не знаю (1).

### 5. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в вашем коллективе?

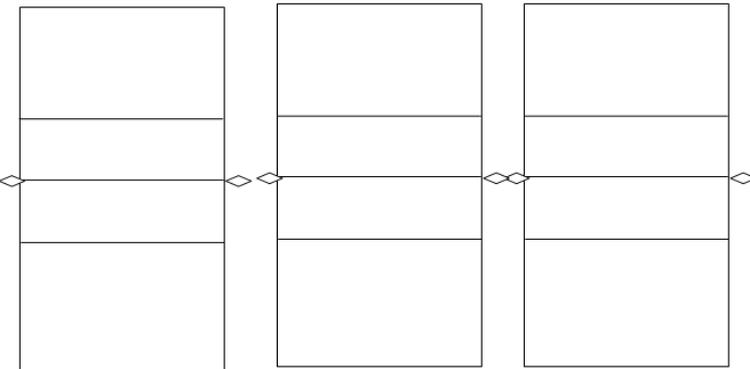
- а) лучше, чем в большинстве коллективов (3).
- б) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
- в) хуже, чем в большинстве коллективов (-1).
- г) не знаю (1).

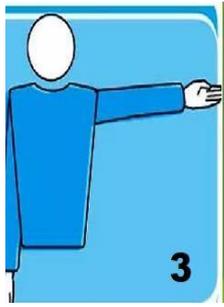
<b>3. Обработка результатов</b>	Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма: +19 баллов минимальная: -5). В ходе опроса баллы указывать не нужно. Уровни групповой сплоченности рассчитывается как среднее значение баллов всех отвечавших членов коллектива. Уровни групповой сплоченности - 15,1 баллов и выше – высокая; - 11,6 – 15 балла – выше средней; - 7 - 11,5 – средняя; - 4 – 6,9 – ниже средней; - 4 и ниже – низкая.
---------------------------------	--





## Контрольные задания

№ п/п	Задание	Кол-во баллов
1	<p style="text-align: center;"><b>Отметь расстановку игроков на площадке при системе игры:</b></p> <p style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 40px;"><u>«Углом вперед»</u></span> <span style="margin-right: 40px;">«Углом назад»</span> <span>«В линию»</span> </p> 	3
2	<p>Выберите правильный ответ: Какая страна считается родиной волейбола?</p> <p>а) Англия б) Франция <b>в) США</b></p>	1
3	<p>В каком году и кто придумал волейбол?</p> <p>а) 1891г., Джеймс Нейсмит <b>б) 1895 г., Уильям Морган</b> в) 1896г., Пьерде Кубертен</p>	1
4	<p>Сколько игроков откаждой команды на поле?</p> <p>а) по 5 <b>б) по 6</b> в) по 7</p>	1
5	<p>До сколько очков длится партия?</p> <p>а) 21 <b>б) 25</b> в) 30</p>	1
6	<p>Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?</p> <p>а) да б) нет в) судья назначает спорный мяч</p>	1

7	<p>В каком направлении совершается переход?</p> <p><b>а) по часовой стрелке</b></p> <p>б) против часовой стрелки</p> <p>в) и первый и второй варианты правильные</p>	1
8	<p>Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?</p> <p><b>а) 3 спереди, 3 сзади</b></p> <p>б) 2 спереди, 4 сзади</p> <p>в) 4 спереди, 2 сзади</p>	1
9	<p>Укажите размеры волейбольной площадки?</p> <p>а) 16 на 9 м</p> <p><b>б) 18 на 9 м</b></p> <p>в) 20 на 10 м</p>	1
10	<p>Какого вида подачи не существует?</p> <p>а) сверху</p> <p>б) силовой</p> <p><b>в) двумя руками снизу</b></p>	1
11	<p>Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи?</p> <p><b>а) 1</b></p> <p>б) 2</p> <p>в) без разницы</p>	1
12	<p>Сколько партий играет в профессиональном волейболе?</p> <p>а) от 2 до 3</p> <p><b>б) от 3 до 5</b></p> <p>в) от 2 до 5</p>	1
13	<p>До каких пор продолжается партия при счёте 24 - 24?</p> <p>а) кто набирает следующим очко, тот и победил</p> <p><b>б) до тех пор, пока разница не будет 2 очка</b></p> <p>в) победит тот, кто первым наберёт 30 очков</p>	1
14	<p>Впишите правильные ответы:          Что означают жесты судьи?</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>	3

0-8 баллов – низкий уровень; 9-14 баллов – средний уровень; 15-18 баллов – высокий уровень

## 3.2. Методические материалы

### Правила игры в волейбол

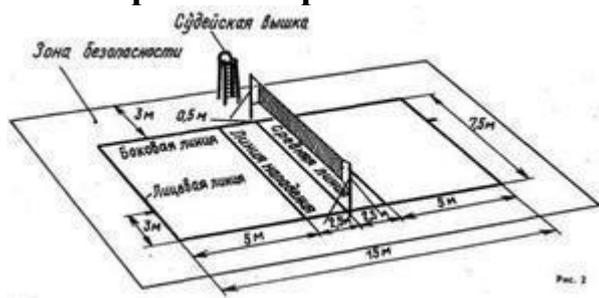


Рис 1: Правила игры в волейбол

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин - 2,43 м, для женщин - 2,24 м. Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65 - 67 см, массой 260 - 280 г.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры - атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию.

После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону почасовой стрелке.

### Подача в волейболе

Производится из зоны подачи, которая находится за задней линией игровой площадки. Игрок, который совершает подачу не может ни одной частью тела коснуться игровой площадки. Особенно это касается подач в прыжке. В полете мяч может задеть сетку, но он не должен коснуться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если подающий игрок нарушил правила или перекинул мяч за пределы игровой площадки (аут), то очко засчитывается принимающей команде. Если же мяч коснулся поля противника, то очко засчитывается подающей команде. Подряд вторая подача

осуществляется тем же игроком, перехода не происходит.

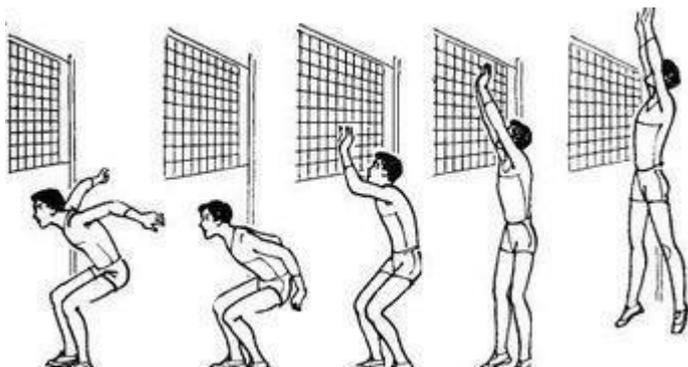
### **Прием мяча в волейболе**

Принять подачу может любой игрок, но чаще всего удар приходится на игроков, стоящих на задней линии. Игроки принимающий команды могут перебрасывать мяч друг другу, но после трех касаний мяч должен быть на площадке противника. Так же принимать мяч можно любой частью тела, но задерживать его недопустимо.

### **Нападающий удар в волейболе**

Стандартный пример атаки выглядит так: мяч принимается игроком задней линии (касание 1), доводится до связующего игрока (касание 2), в свою очередь он передает мяч игроку атаки (касание 3). При атакующем ударе мяч должен лететь в пределах двух антенн и над сеткой. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки. А игроки задней линии должны быть за специальной трехметровой линией. Наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки запрещено, только либеро. Есть разные виды атакующих ударов: прямые (походу) и боковые, удары с переводом вправо или влево и обманные удары (скидки).

### **Блокирование в волейболе**



**Рис 2:** Блокирование в волейболе

Игровой прием, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела, обычно руками, перенесенными на сторону противника в пределах правил. То есть при блокировании руки не должны мешать противнику до его атаки или другого игрового действия. Только игроки передней линии имеют право

блокировать. Они могут сделать это за одно касание или за несколько. Касание блока не считается за одно из трех касаний.

### **Либеро в волейболе**

Игроки, которые не могут участвовать в подаче, в блоке и подавать, поэтому он находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например, с центральным блокирующим. Либеро можно заменять неограниченное количество раз и при этом не ставить в известность судью. Форма либеро отличается от формы других игроков команды.

### **Регламент волейбола**

Игра продолжается до 25 очков, время партии не ограничено, при этом, если разница очков между противниками не достигло 2, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдет. Победителями становятся те, кто выигрывают три партии. В пятой партии (тайм брейк) счет идет до 15 очков. В каждой партии и тренер может попросить два тайм-аута по 30 секунд. В первых 4 партиях дополнительно назначаются технические тайм-ауты по 60 секунд, когда одна из команд набирает 8 и 16 очков. После четырех партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой парти, команды меняются сторонами площадки. Тренер имеет право произвести по 6 замен в каждой партии, кроме либеро.

### **Нарушения правил в волейболе**

Наиболее характерные для игры ошибки игроков и тренера:

#### **При подаче:**

- Игрок заступил ногой на пространство площадки.
- Игрок подбросил и поймал мяч.
- По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.
- Касание антенны мячом.
- Совершил подачу до свистка судьи.

### **При розыгрыше:**

- Сделано более трёх касаний.
- Касание верхнего края сетки игроком, выполняющим активное игровое действие.
- Заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке.
- Ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча.
- Касание антенны мячом при ударе.
- Заступ на игровую половину противника.

### **Регламент:**

- Нарушение расстановки.
- Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.
- Касание верхнего края сетки.

На XXXI конгрессе FIVB в Дубае были утверждены изменения в правилах, вступившие в силу сезона 2009 года. Теперь заявка команды в официальных международных встречах составляет 14 игроков, 2 из которых либеро. Также изменено толкование ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину противника, уточнено определение блокирования, внесены процедурные изменения, касающиеся функций судей и порядка проведения замен.

### **Амплуа и расстановка игроков на площадке**

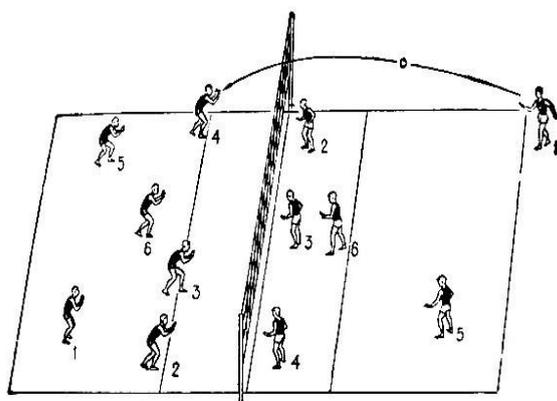
**Игрок первого темпа** (центральный блокирующий, связующий, «распасовщик») - стоит под сеткой, дает пас нападающим во 2-ю или 4-ю зону, а также ставит блок нападающим ударам противника. В приеме не участвует. Если ему дали пас на удар, то такой пас обычно короткий и невысокий: буквально полметра над сеткой. Номер центрального блокирующего 3-й. Обычно это самый высокий игрок в команде.

**Игроки второго темпа** (доигровщики) - нападают с краев сетки, участвуют во всех элементах игры: прием, блок, подача (после перехода), пас и нападающий удар. На площадке их номера: 2-й и 5-й. В их задачу входит, как забить мяч, сыграв против блока противника, так и поставить эффективный блок вместе с центральным блокирующим против атаки. Обычно атакуют в

любую зону, кроме 6-й, т.к. там стоит на приеме либеро - главный защитник команды. Обычно в приеме не участвуют.

**Диагональные** - самые высокие и сильные игроки. Их основной задачей является атака и подача. Участвуют также и в блоке. Это основная сила команды, приносящая ей очки. Диагональные не участвуют в приеме, на площадке расположены по диагонали друг к другу. Стоят под номерами 1 и 4. Атакуют со второй линии, страхуя не удачный пас связующего. Диагональный под номером «1» не имеет право бить из 2-й или 4-й зоны. Его разбег и удар должен происходить до линии нападения.

**Либеро** игрок второй линии под номером 6. Находится в самом центре своей площадки. Это главный защитник команды, ответственный за прием подач и силовых ударов. Обычно это самый невысокий член команды, т.к. ему приходится часто падать и вытаскивать низкие силовые мячи. Либеро не участвует в атаке, не может ставить блок и передавать мяч сверху при нахождении в трехметровой зоне возле сетки.



Номера игроков

**Рисунок 3: Номера игроков**

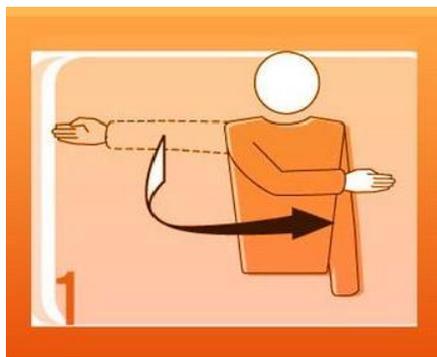
### **Жесты главных и линейных судей в волейболе**

Волейбол - достаточно динамичный вид спорта, состоящий из многих технических элементов. Судьи должны следить за игрой, игроками, чтобы чётко и правильно расценивать ситуацию. Есть много моментов в каждом матче, на которые рефери должны обращать особое внимание - это касается правил подачи, приёма и передачи мяча, нападающего удара, правил перехода,

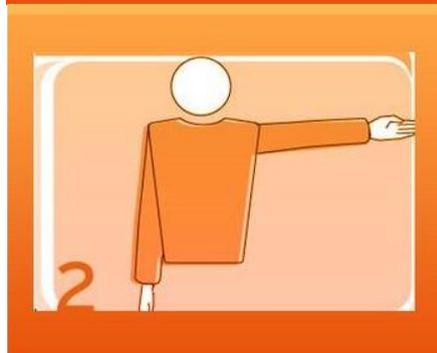
всевозможные заступы и касания сетки, правильность замены (особенно касается волейболиста на позиции либеро). В общем, концентрация внимания у всех арбитров, включая линейных, на каждом эпизоде должна быть запредельной, иначе, в случае неправильно зафиксированного действия, будут недовольства и споры.

**Рисунок 4: Жесты главных судей**

**1. Разрешение на подачу**



**2. Подающая команда**



**3. Смена сторон площадки**



**4. Перерыв (Тайм-аут)**



**5. Жест — Замена**



**6. Предупреждение за неправильное поведение ( жёлтая карточка)**



**7. Удаление (красная карточка)**



**8. Дисквалификация (одновременно судья показывает в одной руке жёлтую и красную карточки)**



**9.** Конец партии или матча



**10.** Мяч не подброшен при ударе на подаче



**11.** Жест задержки мяча при подаче более 8 секунд



**12.** Заслон



**13.** Ошибка в расстановке или при переходе



**14.** Мяч в поле (очко засчитано)



**15.** Мяч «ЗА» (Аут)



**16.** Задержка мяча (т.е. бросок)



**17.** Жест двойного касания



**18.** Четыре удара (касания к мячу за один розыгрыш)



**19.** Касание сетки игроком или подача в сетку



**20.** Игра поверх сетки на стороне соперника



**21.** Ошибка при атакующем ударе игрока задней линии или либеро, или атака по подаче соперника, или выполнение либеро передачи сверху с передней линии



**22.** Переход средней линии (проникновение под сеткой на сторону площадки соперника), или касание площадки (лицевой линии) подающим игроком, или выход игрока за пределы площадки в момент выполнения подачи



**23.** Обоюдная ошибка и переигровка



24. Касание мяча



25. Предупреждение или замечание за задержку времени



### Жесты линейного судьи

Рисунок 5: Жесты линейного судьи

1. Мяч в поле



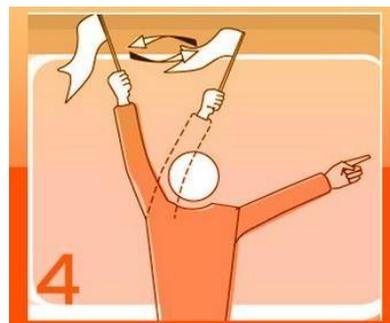
2. Мяч «ЗА» (Аут)



3. Жест — касание мяча



4. Мяч прошел за пределами игрового поля, или мяч коснулся постороннего предмета, или заступ за линию игрока во время подачи



5. Судейство не возможно



### **Техника безопасности на занятиях по волейболу**

Перед началом занятия необходимо переодеться в спортивную форму и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т.д.), ногти на руках должны быть острижены.

Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.

Зайдя в спортивный зал, брать спортивный инвентарь только с разрешения педагога. Не использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению.

Знать и выполнять настоящую инструкцию по технике безопасности.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от занятий.

## 3.3.Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

## «Волейбол»

## Группа 1

Дни занятий: \_\_\_\_\_

1 год обучения, количество часов в год 68

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов и продолжительность занятия	Форма проведения/организации занятия	Место проведения занятия	Примечание
	Планируемая	Фактическая					
1			<u>Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола</u>	2 часа по 40 мин	Практика	Спортивный зал	
2			Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
3			Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
4			<u>Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)</u>	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
5			Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	

			положении)				
6			<u>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх</u>	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
7			Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
8			Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2 часа по 40 мин	Практика	Спортивный зал	
9			Передача мяча снизу двумя руками над собой	2 часа по 40 мин	Практика	Спортивный зал	
10			Передача мяча снизу двумя руками в парах	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
11			Нижняя прямая	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
12			Верхняя прямая	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
13			Учебная игра Волейбол	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
14			<u>Подача в прыжке</u>	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
15			Прямой нападающий удар (по ходу)	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
16			Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
17			Прием мяча снизу двумя руками	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
18			Прием мяча сверху двумя руками	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
19			Прием мяча, отраженного сеткой	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	

20			Совершенствование техники приема мяча.	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
21			Учебная игра Волейбол	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
22			Одиночное блокирование	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
23			Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
24			Страховка при блокировании	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
25			Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
26			Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
27			Групповые тактические действия в нападении, защите	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
28			Учебная игра Волейбол	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
29			Командные тактические действия в нападении, защите	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
30			Двухсторонняя учебная игра	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
31			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
32			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей,	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	

			выносливости, гибкости				
33			Судейство учебной игры в волейбол	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивн ый зал	
34			Игра Волейбол.	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивн ый зал	
<b>ИТОГО:</b>				68 часов			

### 3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О. подпись)
в 2024-2025 учебном году	Внесены изменения в НПА данной программы в соответствии с требованиями к структуре дополнительных общеобразовательных программ. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;	Пояснительная записка.	Педагог дополнительного образования

### 3.5. План воспитательной работы

в учебных группах, занимающихся

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программе «Волейбол»

**Цель воспитательной работы** – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

## План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата мероприятия	Примечание
1.	Создание группы для проведения онлайн-собраний для родителей в Viber.	Сентябрь	
2.	Посвящение в волейболисты	Сентябрь	
3.	День открытых дверей Открытое мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья»	Октябрь	
4.	Всероссийский день самбо	Ноябрь	
5.	Веселые старты с элементами волейбола	Декабрь	
6.	Промежуточная сдача нормативов	Январь	
7.	Родительское собрание по результатам полугодия	Январь	
8.	Беседа с учащимися на тему: «Лучший друг»	Февраль	
9.	Конкурс рисунков по тематике: «Я и волейбол»	Февраль	
10.	Просмотр документального фильма «Они были первыми»	Март	
11.	Открытый классный час «История волейбола – история России»	Апрель	
12.	Участие в турнире посвященном дню Победы	Май	
13.	Чествование активных участников мероприятий	Май	
14.	Родительское собрание по результатам учебного года	Май	

В течении всего учебного года проводятся родительские собрания, а также индивидуальные консультации с родителями.

