

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАУ ДО «СПШ № 2»

М.В. Одегов

« 31 » августа 2026 г.

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом

Протокол № 6 от 28 августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Возраст учащихся – 6,5-18 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчики:

тренеры-преподаватели

Стефанович Елена Николаевна,

Малашенко Сергей Леонидович

Новоуральск

2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи общеразвивающей программы	7
3. Содержание общеразвивающей программы	8
Учебный план	8
Теория и методика физической культуры и спорта	9
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	12
Волейбол – избранный вид спорта	14
Самостоятельная работа	15
4. Планируемые результаты освоения программы	16
5. Условия реализации программы	18
6. Формы контроля и аттестации	20
7. Список литературы	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (далее - программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; Приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Устава и Образовательной программы МАУ ДО «СШ № 2», обобщения опыта работы тренеров-преподавателей.

Существует социальный заказ общества, потребность семьи и общеобразовательных учреждений в организации дополнительного образования младших школьников в сфере физического воспитания. Спортивная школа, обладая квалифицированными педагогическими кадрами и соответствующей материально-технической базой, имеет возможность удовлетворять эти запросы, организуя спортивно-оздоровительные группы.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект и позволяет овладеть базовыми двигательными действиями, лежащими в основе технических приемов игры в волейбол. На этапе взросления важно побудить подростков к формированию полезных привычек, научить их управлять своим поведением и таким образом актуализировать субъективность в сбережении и укреплении здоровья и воспитании волевых черт характера.

Отличительные особенности программы. Опираясь на особенности развития современного волейбола, представляющего собой многообразие технико-тактических компонентов игры, программа раскрывает методические положения, на основе которых строится рациональная, единая система подготовки и обучения в СШ, тем самым, помогая тренерам-преподавателям отделения волейбола в успешном решении задач систематического развития своих воспитанников.

Образовательная деятельность по данной программе направлена на формирование и развитие физических способностей обучающихся, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, создание и

обеспечение необходимых условий для личностного развития, социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Материал, составляющий содержание программы, подобран с учетом возрастных особенностей школьников и распределен по видам подготовки, включает в себя разделы: теория и методика физической культуры, общая и специальная подготовка, избранный вид спорта – волейбол, самостоятельная работа и систему оценки уровня подготовленности юных волейболистов.

Адресат программы. Занятия волейболом в спортивно-оздоровительных группах проводятся с детьми в возрасте 6,5-9 лет и возможна учебно-тренировочная работа с учащимися 9-18 лет.

В школьном возрасте продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Основные жизнеобеспечивающие системы организма начинают по мере созревания работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими энергозатратами.

Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция, что создает необходимые предпосылки для обучения детей сложно координированным движениям, сложным знаниям и умениям для формирования вариативных способов познавательной деятельности. Формируется произвольность, преднамеренность в управлении движениями, развивается способность к текущему контролю над точностью двигательных действий на базе не только зрительного анализатора, но и мышечных ощущений (таблица 1).

Значительно увеличивается физическая и умственная работоспособность детей, к семи годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25-30 минут. Кроме того, в этом возрасте у детей усиливается учебная мотивация в ходе выполнения ими двигательных заданий и связанная с ней направленность на усвоение новых знаний и умений.

Таблица 1

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств для детей 6-9 лет

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет			
	6	7	8	9
Выносливость (аэробные возможности)			+	+
Анаэробные возможности				+
Гибкость		+	+	+
Координационные способности	+		+	+
Равновесие	+	+	+	

Режим занятий. Спортивная школа организует занятия в течение учебного года продолжительностью 40 недель. В соответствии с санитарными правилами СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 года № 19, предлагаются занятия 2-3 раза в неделю, продолжительностью в день 2 раза по 45 минут, вне зависимости от возраста.

Основой комплектования спортивно-оздоровительных групп является отсутствие врачебных противопоказаний к спортивным занятиям.

Объем программы. При обучении продолжительностью 40 недель планируется 80 часов учебной нагрузки при занятиях 2 раза в неделю по 45 минут, 160 часов учебной нагрузки при занятиях 2 раза в неделю по 2 часа и 240 часов при 3-х разовых занятиях продолжительностью 2 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Уровневость. Содержание работы с юными волейболистами определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и индивидуальными возможностями игроков.

Материал программы дифференцирован в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, некоторую сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

3. Продвинутый уровень предполагает углубленное изучение материала, освоение более сложных упражнений.

Каждый педагог должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных возможностей детей и особенностей группы. Возможна реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности для более полного удовлетворения индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании.

Форма обучения. Обучение осуществляется в очной форме.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в спортивных соревнованиях и иных спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Виды занятий. Основной вид занятий – практическое занятие, беседы, открытые занятия.

В каждое занятие следует включать разнообразные упражнения для развития двигательных качеств: на ловкость, гибкость, силу, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом в зависимости от возраста. Рекомендуется как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с мячами.

Формы подведения результатов.

1. Наблюдения за учащимися во время занятий:

- общая культура;
- аккуратность;
- содержание в порядке инвентаря и личных вещей;
- реакция на замечания и поощрения;
- выполнение санитарных норм и требований по технике безопасности;
- трудолюбие;
- коммуникабельность.

2. Формы занятий при подведении итогов:

- занятия-игры, эстафеты, соревнования;
- тестовые задания по теоретической подготовке;
- опросы, открытые занятия.

3. Контрольные испытания по общей физической и специальной подготовке. Промежуточная и итоговая аттестация включает в себя оценку физического развития и физической подготовленности обучающихся.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является:

Создание условий для развития физических качеств и способностей учащихся, формирования потребности в здоровом образе жизни и интереса к волейболу и физической культуре, в целом.

Основные задачи:

Обучающие:

- Ознакомить с теоретическими знаниями о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений, основам спортивной техники волейбола.

Развивающие:

- Развивать двигательные способности за счет направленного воспитания основных физических качеств.
- Обеспечить условия для улучшения физического, психического и интеллектуального развития, укрепления здоровья.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и волейболом, желание продолжать свое физическое совершенствование в дальнейшем.
- Способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы по волейболу

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	Общий объем часов	80			160			240			
	Количество часов в неделю	2			4			6			
1	Теория и методика физической культуры*	4	1	3	8	2	6	8	2	6	Тестирование теоретических знаний
1.1	Физическая культура и спорт в России	1		1	1		1	1		1	Беседы
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека				1		1	1		1	Беседы
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		1	1		1	1		Презентация о ЗОЖ
1.4	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.				1		1	1		1	Проверка умения измерять основные показатели
1.5	Правила игры в волейбол	1		1	1		1	1		1	Занятие-игра
1.6	Основы спортивной подготовки: техника и тактика игры				1		1	1		1	Открытое занятие
1.7	Оборудование и инвентарь				1		1	1		1	Опрос
1.8	Требования по технике безопасности	1		1	1	1		1	1		Нормативное закрепление
2	Общая физическая подготовка	21	2	19	37	3	34	66	4	62	Анализ выполнения упражнений
3	Специальная физическая подготовка	17	1	16	20	2	18	51	3	48	Тестовые задания
4	Волейбол - избранный вид спорта	33	2	31	80	4	76	100	5	95	Анализ выполнения основных приемов
4.1	Техническая подготовка	22	1	21	44	2	42	66	3	63	Демонстрация основных стоек и перемещений

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
4.2	Тактическая подготовка	5	1	4	16	2	14	14	2	12	Анализ тактических связей в игре
4.3	Контрольные испытания	6		6	8		8	8		8	Промежуточная и итоговая аттестация
4.4	Соревнования	-			12		12	12		12	Участие в первенствах СШ, города
5	Самостоятельная работа	5	1	4	15	2	13	15	3	12	
5.1	Посещение и просмотр спортивных соревнований	5	1	4	15	2	13	15	3	12	Беседы

*теоретические сведения сообщаются в течение 5-10 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. Каждые полгода проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале.

Содержание учебного плана

Теория и методика физической культуры

Специальные знания должны формироваться у занимающихся с первого учебного занятия с целью повышения активности и осознанности при выполнении физических упражнений и двигательных заданий. Знание частей тела, краткой терминологии двигательных действий и технических приемов значительно повысит эффективность управления занимающимися в соревновательной деятельности и плотность учебно-тренировочных занятий.

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры и двигательной активности для укрепления здоровья, воспитания и физического развития.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на все органы и системы организма человека. Значение упражнений для повышения работоспособности в учебной деятельности.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиена тела, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и инвентарю. Временные ограничения и противопоказания к занятиям, предупреждение травматизма, использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Режим дня спортсмена. Значение сна и утренней гимнастики. Гигиена учебно-тренировочного процесса.

Правила игры в волейбол. Ознакомление с избранным видом спорта - волейболом. Характеристика. Краткий исторический курс развития волейбола. Основные правила игры в волейбол.

Основы спортивной подготовки: техника и тактика игры. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Основы тактической подготовки волейболиста. Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Оборудование и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Требования по технике безопасности. Ознакомление с инструкциями. Проведение профилактических бесед.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на выполнение разнообразных двигательных действий с оптимальным проявлением индивидуальных физических возможностей. Средства общей физической подготовки рекомендуются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств в занятиях с юными волейболистами преимущественно формируется «школа движений» - упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, футбола, подвижные игры и эстафеты.

Строевые упражнения:

- построение по росту, в колонну, шеренгу, парами, в круг, в рассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию;
- основная стойка, смирно, вольно;
- равнение, повороты на месте, расчет, размыкание и смыкание;
- все упражнения выполняются по звуковым и зрительным сигналам с варьированием величины и силы их воздействия.

Ходьба, бег:

- разновидности и чередование видов передвижений (на носках, на пятках, в полуприседе, приставной шаг, скрестный бег и т.п.);
- то же с заданиями, с различным положением рук, сохраняя осанку;
- с остановками, изменением направления, скорости и темпа движения;
- бег на скорость из различных исходных положений; бег на 30 м;
- непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном и среднем темпе, с чередованием бега с быстрой ходьбой;
- бег за лидером; бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение, приведение;
- рывки одновременно двумя руками и поочередно, из различных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног:

- поднимание на носки и пятки;
- сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, приседания, отведения, приведения, махи в переднем, боковом, заднем направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки вверх, в длину, на скакалке, с поддержкой на гимнастическую стенку.

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;
- из положения лежа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходных положений лежа, сидя, в положении виса, различные сочетания этих движений.

Подвижные игры:

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и Щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната» и др.

Упражнения в равновесии:

- стойки на носках, на одной ноге и т.п. на месте;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по перевернутой скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, с поворотом и др.;
- ходьба по двум переставляемым предметам.

Специальная физическая подготовка

Специальная подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Упражнения для развития силы:

- упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре;
- приседание на одной, двух ногах;

- преодоление и веса и сопротивления партнера;
- лазание по канату, шесту, стенке;
- упражнения с гантелями;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными мячами.

Продвинутый уровень

- из упора лежа «подпрыгнуть» и одновременно толкаясь руками и ногами сделать хлопок руками;
- поднимание и опускание, отведение и приведение рук в положении лежа на спине, на скамейке;
- броски набивного мяча на точность, дальность, быстроту броска, из различных исходных положений;
- передачи мяча различными способами с места и в прыжке.

Упражнения для развития быстроты:

- челночный бег 5 x 6 метров;
- повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и сходу с максимальной скоростью;
- выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Продвинутый уровень

- челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами, с набивными мячами в руках (1 кг);
- бег с максимальной частотой шагов на месте, продвигаясь вперед;
- упражнение «лестница».

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений;
- упражнения с помощью партнера – пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела;
- упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой;
- наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);
- перешагивания, перепрыгивание, «выкруты» и круги;
- упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Продвинутый уровень

- мостик, стойка на лопатках;
- шпагаты.

Упражнения для развития ловкости:

- разнонаправленные движения руками и ногами;
- кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка;
- перевороты в стороны, вперед, назад, через левое, правое плечо;
- стойки на голове, руках и лопатках;

- упражнения в равновесии.

Продвинутый уровень

- жонглирование одним, двумя мячами (теннисный, волейбольный);
- ловля мяча после кувырков, поворотов, вращений;
- ведение одновременно двух мячей со сменой рук.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки через скамейку в длину; прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места,
- многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах,
- прыжки в глубину,
- бег и прыжки по лестнице вверх, вниз;
- бег с отягощением, по песку, по снегу, с предельной интенсивностью, эстафеты, комбинированные бегом, прыжками, метанием, ловлей с техническими элементами волейбола.

Продвинутый уровень

- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями);
- прыжки на одной ноге на месте и в движении, без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- прыжки в сторону (одиночные и сериями);
- передвижения вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;
- передвижение вдоль сетки, остановка, прыжок вверх с выносом рук над сеткой, то же по сигналу;
- двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменениями направления, другой старается повторить его действия. То же с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

Упражнения для развития выносливости:

- бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м по 5-30 минут в умеренном темпе;
- кросс по пересеченной местности от 3 до 40 минут.

Продвинутый уровень

- многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Волейбол - избранный вид спорта

В волейболе очень большое значение имеет техника, как средство ведения игрового процесса, как способ выполнения двигательного действия, с помощью которого поставленная задача решается экономично, целесообразно

и эффективно. Каждый технический прием представляет собой систему движений, связанных воедино как нечто целое. В таблице 2 представлены упражнения спортивно-технической подготовки, рекомендуемые для освоения на стартовом, базовом и продвинутом уровнях.

Таблица 2

Основные технические приемы в волейболе

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
• Стойка волейболиста: средняя (основная), высокая и низкая. • Перемещения волейболиста: ходьба, бег, ходьба и бег приставным, скрестным шагом. Прыжки, двойные шаги и скачки, выпады. • Подача: нижняя прямая, нижняя боковая.	• Стойки. • Перемещения. • Подача: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. • Передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками снизу.	• Стойки. • Перемещения. • Подачи (тремя способами). • Верхняя и нижняя передача мяча. • Прямой нападающий удар. • Блокирование.

Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах заключается в формировании тактического мышления, которое протекает по принципу «акцептора действия», предполагающий активно-поисковый выбор решения на основе ассоциативных и перцептивных связей, возникающих между опытом и текущей информацией по взаимодействию игроков с мячом. Основными направлениями в данном виде подготовки является обучение выбору места встречи с мячом, выбору способа передачи мяча и направления передачи мяча. Тактическая подготовка на данном этапе работы с юными волейболистами осуществляется одновременно с обучением подачам, приему и передачам мяча.

Контрольные испытания:

1. Длина тела.
2. Бег 30м.
3. Прыжок в длину с места.

Соревновательная деятельность

Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей младшего школьного возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициатива. Участие в соревнованиях рассматривается как приобретение и развитие необходимых для будущих игроков качеств - воля к победе, повышение надежности игровых навыков и тактического мастерства.

Основное содержание занятий составляют задания на переключение в

действиях, которые включают в себя выполнение технических приемов и переключение на подготовку, и выполнение новых двигательных действий и приемов. Главная цель – добиться того, чтобы занимающиеся применяли в игре освоенный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а даже тактически целесообразно и, главное – эффективно.

Рекомендуется участвовать в соревнованиях по упрощенным правилам: способ подачи (введение мяча в игру), игра только в три касания, выполнять только передачи снизу или сверху, игра в пионербол.

Самостоятельная работа

Инструкторская и судейская практика.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается в течение всего обучения волейболиста в спортивной школе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание заключается в освоении терминологии, принятой в волейболе, овладении командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы и в качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Посещение и просмотр спортивных соревнований.

В физкультурно-спортивном движении соревнования занимают особое место. Они являются наилучшим средством пропаганды здорового образа жизни и, в частности, игры в волейбол. Захватывающая интрига соревновательной борьбы, красота и мощь спортивных действий волейболистов, четкая организация матчей превращают соревнование в праздник, делают волейбол привлекательной спортивной игрой для подрастающего поколения и широкого круга людей, вовлекая в занятия спортом все большее количество детей.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты.

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся будут *знать и иметь представление*:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания, кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о технике безопасности на занятиях, причинах возникновения травм, профилактике травматизма и умении оказать легкую доврачебную помощь;
- о правилах игры в волейбол и используемом инвентаре;
- об основных технических приемах в волейболе;
- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

владеть следующими навыками:

- выполнять упражнения из различных видов спорта (строевые упражнения, различные способы передвижений и бега, разновидности прыжков);
- стойки и перемещения волейболиста;
- играть в различные подвижные игры, в волейбол по упрощенным правилам;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- самостоятельно заниматься, соблюдая правила техники безопасности;
- выполнять задания по инструкции;
- включать занятия физической культурой в активный отдых и досуг.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УДД):

- Регулятивные УУД
 - умение определять цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
 - умение правильно использовать свои функциональные возможности в определенные моменты игры;
 - умение продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений, стойки и перемещения волейболиста;
 - умение оценивать правильность выполнения физических упражнений;
 - умение проанализировать собственные игровые действия;
 - овладение основами самоконтроля на занятии.
- Коммуникативные УУД

- умение организовывать совместную деятельность с тренером и сверстниками;
- умение соблюдать нормы и правила поведения во время занятий и игр;
- умение взять на себя роль лидера при работе в группах, команде;
- умение находить компромисс в спорных игровых моментах.
- Познавательные УУД
 - умение схематично изобразить волейбольную площадку с зонами, объяснить основные правила игры, распределять игроков по функционалу в расстановку;
 - умение презентовать ценность здорового образа жизни, используя собственный опыт.

Личностными результатами является:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом и физической культурой в целом, ориентация на здоровый образ жизни.
- Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками, детьми младшего и старшего возраста, преподавателем в учебно-тренировочном процессе.
- Формирование морально-волевых качеств игрока, дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо:

1. сертифицированный игровой спортивный зал, оборудованный покрытием тарафлекс;
2. волейбольные стойки, сетка;
3. гимнастическая стенка и скамейки;
4. мячи волейбольные, 30 шт.;
5. мячи облегченные, 15 шт.;
6. мячи утяжеленные, 15 шт.;
7. мячи теннисные, 30 шт.;
8. корзины для мячей;
9. гантели 1 кг, 30 шт.;
10. резиновые амортизаторы;
11. скакалки, 20 шт.;
12. фишки(конусы), 15 шт.;
13. тактическая доска, 1 шт.;
14. тренажер для обучения нападающему удару.

Информационное и методическое обеспечение, используемое в реализации данной программы включает в себя:

- образовательные программы;
- ежегодную нормативную документацию МАУ ДО «СШ № 2»;
- систему мониторинга физической подготовленности учащихся;
- базу положений об организации и проведении соревнований по волейболу различного уровня;
- методические рекомендации по формированию и совершенствованию различных технико-тактических приемов волейбола, спортивным играм и методике занятий;
- правила соревнований по волейболу;
- инструкции по технике безопасности;
- учебники и методические пособия по физической культуре и спорту;
- видео-файлы с опытными разработками ведущих тренеров России.

Перечень Интернет-ресурсов

- www.Volley-ural.ru «Свердловская областная федерация волейбола».
- www.infourok.ru «Ведущий образовательный портал России».
- www.sportedu.ru «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».
- <http://Lib.sportedu.ru/> «Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту».

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе должен иметь высшее или среднее профессиональное педагогическое образование либо специальную подготовку, отвечать требованиям квалификационных характеристик, определенных для соответствующих должностей педагогических работников.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (глава 5, статья 48) педагогические работники обязаны:

- осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию программы;
- соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики;
- уважать честь и достоинство воспитанников и других участников образовательных отношений;
- развивать у воспитанников познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности;
- формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы, методы обучения и воспитания;
- учитывать особенности психофизического развития детей и состояние их здоровья;
- систематически повышать свой профессиональный уровень.

6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ

Для выявления возможностей учащихся и усвоения того или иного раздела программы используются следующие формы контроля:

- тестирование, опросы, презентации;
- занятие-игра, открытые занятия;
- анализ выполнения упражнений и основных приемов, тактических связей, демонстрация основных стоек и перемещений, тестовые задания;
- участие в первенствах СШ и города, мастер-классах, контроль ведения протокола игр;
- промежуточная и итоговая аттестация, включающая в себя, оценку физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Содержание и методика контрольных испытаний

Физическое развитие. Измерение длины тела производится по общепринятой методике.

Физическая подготовленность.

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, для оценки быстроты и скорости движения. Выполняется с высокого старта («стойка» волейболиста), по звуковому сигналу. Дается одна попытка.

2. Прыжок в длину с места. Выполняется для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя ноги врозь, носки ног на одной контрольной линии, выполнить прыжок вперед с места на максимальное расстояние. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Показателем качества освоения программы является положительная индивидуальная динамика результатов тестирования физической подготовленности обучающихся.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Педагогам:

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.
2. Волейбол /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
3. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта /Под ред. В.В. Рыцарева. – М.: Спорт, 2016.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
7. Конькова А.А. Средства и методы, применяемые в процессе обучения и тренировки по волейболу. – электронный ресурс, 2014.
8. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
11. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. – М.: Юрайт, 2016. – 338 с.
12. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
13. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999.
14. Спортивные игры / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М, 2000.
15. Стефанович Е.Н. Формирование технических приемов игры в волейбол у детей 6,5-9 лет посредством подвижных игр и эстафет: методические рекомендации. – Новоуральск: МАУ ДО «ДЮСШ № 2», 2016. – 24 с.
16. Строшкова Н.Т., Строшков В.П., Варава Ю.И. Личностно-ориентированный подход в самоопределении юных спортсменов. – Екатеринбург: РГППУ, электронный ресурс 2016.

Обучающимся:

1. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. - М., 1979.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
3. Железняк Ю.Д., Купянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1998.
4. Киселев П.А., Киселева С.Б. Подвижные и спортивные игры с мячом. – М.: Планета, 2015.
5. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых. - М., 2007.
6. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений волейболиста. - М.: ФиС, 1959.