

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 48 им. Н. Островского г. Челябинска»

454007, г. Челябинск, пр. Ленина, 13, тел/факс. (351) 225-48-96, E-mail: chel.gimn48@yandex.ru  
ИНН 7452019747, КПП 745201001, БИК 047501001

ПРИНЯТО:  
На педагогическом Совете  
МБОУ «Гимназия №48  
г. Челябинска»  
Протокол № 8  
от "15" "05" 2023г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации - 1 год  
Возраст детей – 12-14 лет

Составитель:  
Штылев К.С.  
учитель физической культуры

Челябинск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Пояснительная записка
  - 1.1. Актуальность программы
  - 1.2. Воспитательный потенциал
  - 1.3. Характеристика обучающихся по программе
  - 1.4. Цель программы
  - 1.5. Задачи программы
  - 1.6. Планируемые результаты освоения программы
- 2) Содержание программы
  - 2.1. Учебный план
  - 2.2. содержание учебного плана
  - 2.3. Календарный учебный график
- 3) Формы аттестации и оценочные материалы
- 4) Организационно-педагогические условия реализации программы
  - 4.1. Методические материалы
  - 4.2. Список литературы
  - 4.3. Материально-техническое обеспечение
- 5) Приложение. Оценочные материалы. Контрольно-измерительные материалы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Деятельность педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Волейбол» (далее – программа), регламентируют следующие **нормативно-правовые акты:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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 просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 N АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «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»).
- Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ").
- Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области».
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №48 им. Н. Островского г. Челябинска».
- Программа развития МБОУ «Гимназия № 48 г. Челябинска» на 2023-2027 годы.
- Положение о порядке оформления возникновения, изменения, приостановления и прекращения образовательных отношений в объединениях дополнительного образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 48 им. Н.Островского г. Челябинска».

- Положение о режиме занятий объединений дополнительного образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 48 им. Н.Островского г. Челябинска».
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в МБОУ «Гимназия № 48 г. Челябинска».
- Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам дополнительного образования в МБОУ «Гимназия № 48 г. Челябинска».

**1.1.Актуальность.** Среди приоритетных направлений государственной политики вопросы создания здоровьесберегающего пространства, улучшения материально- технической базы спорта, расширения доступности и значимости физической культуры и спорта как важного фактора для решения, прежде всего, социально- педагогических проблем, особенно остро стоящих для подрастающего поколения. Приобщение детей и подростков к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, отмечено в Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Особенность подросткового возраста заключается в том, что это период сильнейших изменений и перестроек, происходит постепенная подготовка детского организма к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам. Трансформации затрагивают не только биохимический, нейрофизиологический, физический аспект, но психологический и социальный, что отзывается в кризисе идентичности, что может выражаться не только в конструктивной реализации, но и в деконструктивном поведении. И в данный жизненный период организованные занятия физической культурой и спортом имеют колоссальное значение. Реализация спортивной деятельности не только укрепляет здоровье подростка, позволяя стать ему более выносливым, что весьма важно при современном ритме жизни, но и оказывает интегральное влияние на все сферы психической организации ребенка: когнитивную, эмоциональную, поведенческую, мотивационную, волевою.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», составленная в соответствии с современными требованиями, помогает решать вопросы формирования мотивации подрастающего поколения к активному образу жизни, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, тем самым способствует его физическому, духовному, интеллектуальному и здоровьесберегающему воспитанию. В этом состоит актуальность программы.

Отличительные особенности программы. В соответствии с п. 3.3 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125) настоящая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе.

К отличительным особенностям программы можно отнести следующие:

1. Направленность содержания программы. В приоритете овладение оздоровительно-физкультурными компетенциями, а не только физкультурно- спортивными средствами волейбола.
2. Система оценочных и контрольно-измерительных материалов. Средством оценки уровня физической подготовленности выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), подготовка к которому преследует решение и воспитательных задач.
3. Более глубокое содержание предмета. У обучающихся, проявивших желание и предрасположенность к занятиям волейболом в рамках изучения этой дисциплины как школьного предмета, есть возможность получить расширенные знания и умения в избранном виде спорта.

**1.2. Воспитательное воздействие.** Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально - волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах программы. Также в рамках освоения программы решается профориентационная задача: происходит знакомство с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

**1.3. Характеристика обучающихся по программе.** Адресат программы - обучающиеся в возрасте от 12 до 14 лет. Программа предусматривает обучение обучающихся, изъявивших желание заниматься волейболом и имеющих медицинский допуск к занятиям без предъявления требований к уровню подготовки (предъявившие справку от терапевта). Оптимальный количественный состав группы - 12-15 обучающихся. Данный возрастной период характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость.

Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике. Дети стремятся критически осознать сущность усвояемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его

истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения. Ребенок начинает познавать себя как личность и стремится самоутвердиться. Наблюдается

высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости.

**Срок реализации программы** - 1 год, что обусловлено возрастными особенностями детей среднего школьного возраста, их физическими и психическими возможностями. Форма обучения очная, групповая. Состав группы постоянный. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

#### **1.4.Цель программы**

Цель Программы: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами волейбола.

#### **1.5.Задачи Программы:**

*Личностные:*

- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- способствовать укреплению физического и психического здоровья;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность, патриотизм.

*Метапредметные:*

- развивать навыки социального поведения;
- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

*Предметные:*

- сформировать теоретические знания в области волейбола: история, правила, основы техники безопасности;
- сформировать базовые технические и тактические навыки игры в волейбол;
- развивать двигательные умения и навыки.

#### **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

*Личностные:*

- сформированность ценностного отношения к ведению здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление физического и психического здоровья;
- проявление морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

*Метапредметные:*

- проявление навыков социального поведения;
- развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развитие навыков определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

*Предметные:*

Обучающиеся

знают:

- историю, базовые правила волейбола;
- компоненты и основы ведения здорового образа жизни;
- оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом;
- основы спортивной этики.

умеют:

- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять базовые технические элементы волейбола;
- применять базовые элементы техники и тактики волейбола в процессе игровой практики;
- выполнять тесты ВФСК «ГТО».

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Содержание	Кол-во часов всего	Теория	практика	Контроль
1.	Вводное занятие. Правила игры. Инструктаж по ОТ и ТБ	2	1	1	показатели уровня фактической обученности по итогам предыдущего учебного года в виде знаний, навыков и умений ранее изученных действий; показатели общей физической подготовки
2.	Правила игры	4	2	2	Опрос по знаниям правил игры, ТБ и ОТ
3.	Общая и специальная физическая подготовки	16	2	14	Контрольные испытания
4.	Техника игры	24	2	22	Педагогическое наблюдение
5.	Тактика игры	8	1	7	Педагогическое наблюдение, опрос
6.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	5	1	4	Контрольные испытания
7.	Инструктаж и судейская практика	5	1	4	Опрос по знаниям правил игры, действиям игроков, жестам судей и т.д. Зачёт по судейству и организации соревнований
8.	Игры и соревнования	4	1	3	Анализ результатов игр
9.	Итоговые и контрольные занятия	2	2	0	Анализ результатов. Обсуждение.

	Итого	70	13	57	
--	-------	----	----	----	--

## 2.2. Содержание учебного плана

Основной **формой** организации учебно-воспитательного процесса является тренировочное занятие. Тренировочное занятие по волейболу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия: (15% времени всего занятия), организация занимающихся, изложение задач содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных упражнений, развитие координации движений и др.

Основная часть занятия: (75% времени занятия), изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств волейболиста.

Заключительная часть занятия: (10% времени занятия), восстановление организма занимающихся, подведение итогов занятия.

Программа предусматривает использование форм проведения занятий: фронтальной, индивидуальной, работа в парах и групповой.

Фронтальная: организация занятия со всем коллективом.

Индивидуальная: работа с одним учащимся (по мере необходимости);

Групповая: обучение умениям и навыкам в работе с группой.

Работа в парах: занимающиеся обучаются в парах приемам игры в волейбол.

**Вводное занятие** (2 часа). *Теория.* История возникновения волейбола. Развитие волейбола.

**Правила игры** (4 часа). *Теория.* Правила игры в пионербол, пионербол с элементами волейбола, волейбол.

*Практика.* Игра пионербол.

**Общая и специальная физическая подготовки** (16 часа).

*Теория.* Значение, польза и техника упражнений.

*Практика.* Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку



(веревочку). Высоко- далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3\*20м, 3\*30м. Бег 60 м с низкого старта(100м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег 100м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300м). Бег или кросс (до1000м).

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

*Специальная физическая подготовка.*

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Бег с остановками и изменением направления.* Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом – отягощением или куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Техника игры** (24 часов). *Теория.* Техника выполнения приемов, передач, подач, нападающих ударов.

*Практика.* Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.*

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактика игры** (8 часов). *Теория:* Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия, тактика защиты.

*Практика. Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Упражнения общей и специальной физической подготовки** (5 часов). Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами<sup>4</sup> в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

**Инструктаж и судейская практика** (5 часов). *Теория.* Правила судейства, правила игр.

*Практика:* Организация и проведение судейства внутришкольных соревнований и подвижных игр во время тренировки.

**Игры и соревнования** (4 часа). *Теория.* Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

*Практика:* Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

**Итоговое занятие (2 часа).** *Теория.* Подведение итогов года, рефлексия.

### 2.3. Календарный учебный график 2023-2024 учебный год

1	Продолжительность освоения программы	1 год
2	Начало освоения программы	01.09.2023г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2024г.
4	Начало учебного года	01.09.2023г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	35 недель 70 часов
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 раза в неделю по 1 занятию Продолжительность занятия – 45 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	10.05 – 17.05.2024г.

### 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### 3.1. Формы контроля освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля

**Текущий КОНТРОЛЬ.** Проводится в ходе тренировочного занятия. Выявляется качество выполнения заданий педагога.

**Промежуточный.** Проводится в конце учебного года. (Тестовые нормативы по волейболу. Соревнования).

**Итоговый.** Проводится в конце освоения программы (Тестовые нормативы по волейболу. Соревнования)

Оценочные материалы представляют собой систему отслеживания и оценивания результатов обучения по программе. Среди ключевых показателей рассматриваются: физическое развитие и физическая подготовленность, качество выполнения тестов ГТО, а также карты оценки и самооценки обучающихся. Данные материалы представлены в приложении.

### 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

#### **4.1. Методические материалы**

Эффективность занятия во многом зависит от того, какие методы организации деятельности учащихся будут применяться. На занятиях по волейболу широко используются следующие **методы**:

##### **1. Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, иллюстрация, демонстрация).**

Объяснительно-иллюстративные методы обучения подразумевают демонстрацию разучиваемых упражнений педагогом или спортсменами, использование наглядных пособий. На занятиях учащиеся получают в основном три вида информации: зрительную, звуковую, тактильную. Наиболее ценны применение технических средств обучения при проведении занятий, например: использование видеокамеры с дальнейшим показом учащемуся его выполнения техники упражнения. Невозможно проведение занятия без объяснения какого-либо упражнения педагога, без словесного замечания по устранению ошибок в технике выполнения упражнений.

##### **2. Практические (упражнения, самостоятельная работа).**

В волейболе используются повторные упражнения, сериями, мячами, такими как: волейбольные, набивные, баскетбольные и т.п.

Освоение упражнения учащимися происходит путем расчленения упражнения. Упражнение разделяют на составные части или фазы. Учащиеся овладевают каждой из них в отдельности, и только затем – всем упражнением в целом. Данный способ применяется не только в процессе обучения, но и в тренировке, когда нужно исправить или улучшить детали упражнения. Возможно освоение целостного упражнения. Этот способ может применяться при обучении несложным упражнениям и упражнениям аналогичным ранее изученным. Также используется при обучении учащихся, обладающих хорошей координацией движений. Наиболее эффективно объединять расчленение упражнения и овладение целостным упражнением.

##### **3. Побуждающе-репродуктивные (объяснение, инструктаж, алгоритмизация).**

Возможно применение программированного обучения, т.е. обучения учащихся по оптимальной программе тренировок. Применение месячных, недельных и поурочных планов тренировок.

##### **4. Педагогические игры, тестирования (игровые приемы, ситуации).**

Игры проводятся для повышения эмоциональной составляющей занятий, осуществления отдыха, физического развития учащихся.

##### **5. Методы стимулирования мотивации деятельности (соревнование, поощрение, порицание, создание «ситуации успеха», эмоциональное воздействие).**

Применяется в процессе соревнований, зачетов, повседневных наблюдений.

**Дидактические принципы**, которые являются педагогической основой обучения и тренировки, выражают педагогические закономерности процесса и, в силу этого, являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач. Это принципы

сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и постепенного повышения требований.

### 1. Принцип сознательности и активности

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами учащиеся. Понимание существа заданий и активное, творческое к ним отношение ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий. Для реализации этого принципа чрезвычайно важно доходчивое объяснение изучаемого материала, умение заинтересовать занимающихся предметом.

### 2. Принцип наглядности.

Наглядность обучения и воспитания предполагает широкое использование не только зрительных, но и звуковых, и тактильных ощущений, восприятий, образов. В процессе обучения соревновательным упражнениям в волейболе, наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит, в основном, практический характер и имеет одной из своих специальных задач – всестороннее развитие органов чувств. Демонстрация изучаемых упражнений с кратким объяснением, показом. Также видеофильмы с показом соревнований различного уровня.

### 3. Принцип доступности и индивидуализации.

Этот принцип отражает необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста и пола, уровень предварительной, физической подготовленности, мастерство спортсмена. Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы он был по силам занимающимся. Стоит тренеру повысить меру физических нагрузок, как возникает угроза для их здоровья. Кроме того техника может быть усвоена с ошибками, которые трудно впоследствии исправить. Доступность физических упражнений непосредственно зависит с одной стороны, от возможностей занимающихся, а с другой – от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей (координационной сложности, интенсивности и длительности усилий и т.д.). Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности.

Под индивидуализацией в данном случае понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых реализуется индивидуальный подход к занимающимся, и создаются условия для наибольшего развития их способностей. Индивидуальные особенности каждого не исключают наличия общих свойств, присущих всем волейболистам. Поэтому индивидуальный подход совместим с общими требованиями к педагогическому процессу, и его можно обеспечить в ходе групповых занятий.

#### 4. Принцип систематичности и последовательности.

Суть этого принципа – в регулярности, последовательности и взаимосвязанности занятий и системе чередования нагрузок с отдыхом. Очевидно, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Достаточно небольшого перерыва, чтобы началось угасание возникших условно-рефлекторных связей, снижение достигнутого уровня функциональных возможностей и даже регресс некоторых морфологических показателей.

Для соблюдения этого принципа необходимо следовать определенным правилам:

- от простого к сложному;
- от легкого к трудному;
- от известного к неизвестному;
- от главного к второстепенному.

Обучать упражнениям надо в такой последовательности, которая обеспечила бы быстрое формирование нужных навыков.

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых упражнений, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных ними нагрузок. Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физического воспитания должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как быстрота, координация и выносливость.

Если соблюдаются все необходимые условия, в том числе, если нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление, то, чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки; чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления».

Ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

#### 4.2. Список литературы

##### Для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.  
 9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

### Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.  
 2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.  
 3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.  
 4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.  
 5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

### Интернет-источники

1. Всероссийская федерация волейбола <https://volley.ru/>
2. Лаборатория волейбола <https://onlinevolley.com/>

### 4.3. Материально — техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы следующие материально – технические средства:

- спортивный зал,
- спортивные площадки на открытом воздухе,
- различные мячи (баскетбольные, волейбольные, набивные, теннисные),
- волейбольная сетка, стойки, скакалки, гимнастические палки и т.д.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Оценочные материалы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по программе.  
 Физическое развитие и физическая подготовленность.

№  п./п.	Содержание требований	Девочки	Мальчики
		1 год	1 год
1	Длина тела, см	157	160
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,5
3	Бег 30 м (5 по 6), с	12,2	12
4	Прыжок в длину с места (см)	165	185
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	34	40
6	Метание набивного мяча (1 кг) из- за головы двумя руками (м):		

	Сидя	4	5,8
	Стоя	8	11

**Тесты ВФСК «ГТО», включенные в оценку уровня владения двигательными навыками**

№	Вид испытания (тест)	III ступень (11-12 лет)	IV ступень (13-15 лет)
1.	Бег на 30 м	+	+
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+
3.	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	+	+
6.	Челночный бег 3*10 м	+	+

**Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося**

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе « \_\_\_\_\_ » в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

№	Вопросы	Пояснения	Мнение учащегося
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	Могу ответить на вопросы педагога	1 2 3 4 5
2.	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	Понимаю и использую в разговоре	1 2 3 4 5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	Могу определить цель предполагаемой работы, спланировать ход ее выполнения, спрогнозировать и оценить результат	1 2 3 4 5
4.	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи...), которые дает педагог:	Усвоил и могу воспользоваться алгоритмом выполнения задания	1 2 3 4 5
5.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	Умею самостоятельно продумывать действия при решении задач творческого и поискового характера	1 2 3 4 5
6.	Умею воплощать свои творческие замыслы	Понимаю ради чего, какой смысл, вкладывается в замысел предполагаемой работы	1 2 3 4 5
7.	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	Понимаю, чему хочу научить, какой будет результат и как его достичь. Могу свои идеи сформулировать другим. Могу отрефлексировать после выполнения работы	1 2 3 4 5
8.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	Могу обсуждать с ребятами пути решения учебных задач; искать информацию; готов к сотрудничеству; умею грамотно в соответствии с	1 2 3 4 5



		грамматическими и синтаксическими нормами родного языка выразить свои мысли	
9.	Научился получать информацию из различных источников	Могу найти и выделить необходимую информацию с помощью разных источников: книг, компьютерных средств и пр.	1 2 3 4 5
10.	Научился сотрудничать со взрослыми в решении поставленных задач	Могу обсуждать со взрослыми пути решения учебных задач; участвовать в распределении обязанностей; выполнять поручение за контролем выполнения поставленных задач, обсуждать на основе сотрудничества пути и способы решения, высказывать корректно свое мнение	1 2 3 4 5
11.	Мои достижения в результате занятий	Могу ответить на вопросы «Что дают мне занятия, полученные знания, в чем их ценность для меня, для семьи, общества?»	1 2 3 4 5

*Процедура проведения:*

Данную карту предлагается заполнить учащемуся в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог. Оценка производится педагогом по пятибалльной шкале.

*Обработка результатов:* Самооценка обучающегося и оценки педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характеристике.

- Пункты 1, 2, 4 – предметный результат
- Пункты 3,7 – метапредметный (регулятивный) результат
- Пункты 5, 9 – метапредметный (познавательный) результат
- Пункты 8, 10 – метапредметный (коммуникативный) результат
- Пункты 6, 11 – личностный результат

