

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»  
«УСИНСК» КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН  
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН

Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная  
школа"  
с. Усть-Уса



Муниципальной бюджетной общеобразовательной велӖданӖн  
«Общеобразовательной шӖр школа»  
Усвавом сикт

Рассмотрено  
методическим советом школы  
Протокол № 4 от 06.06.2023



Утверждаю  
Директор школы  
Е.В. Дьячкова  
Приказ № 235 от 06.06.2023

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Волейбол»**

Возраст детей 14-18 лет  
Срок реализации 2 года

Составитель:  
Кыркунова Ольга Алексеевна,  
учитель физической культуры

село Усть-Уса  
2023 г.

## Пояснительная записка

Данная программа модифицированная, составлена на основе авторских программ авторов: Луцык В. П., доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации М.: «Просвещение» 2008).

Программа составлена с учётом:

- Закона РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»),
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 (в действующей редакции).

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы**

По мнению физиологов даже три урока физической культуры в неделю, предусмотренные школьной программой и направленные на формирование новых двигательных умений и навыков, не могут в полной мере компенсировать дефицит двигательной активности, удовлетворить биологическую потребность детей в движениях. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, а занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Новизна программы** состоит в том, что призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол».

**Отличительные способности программы**

При изучении раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

**Адресат программы** Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 11- 18 лет.

**2 группы:**

1 группа (7-8 класс) – 12 человек;

2 группа (9-11 класс) – 12 человек;

**Вид программы по уровню освоения :**

1 группа – стартовый (ознакомительный);

2 группа – базовый (общекультурный).

**Объём программы** 185 часов (37 недель).

1 группа – 2 часа в неделю;

2 группа – 3 часа в неделю.

**Срок освоения** 2 года обучения.

**Формы обучения** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный, комбинированный, целостно-игровой), учебно-тренировочная игра в волейбол, однонаправленные занятия, контрольные занятия.

#### **Режим занятий**

1 группа – 1 раз в неделю 2 часа по 40 минут с 15-минутным перерывом, количество детей в группе – 12 чел.

2 группа – 1 раз в неделю 3 часа по 40 минут с 15-минутным перерывом, количество детей в группе – 12 чел.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол; воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

#### **Задачи программы**

##### Образовательные:

Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры. Освоение учащимися знаний для занятий волейболом. Овладение умениями и навыками игры в волейбол. Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции. Воспитание интереса к волейболу.

##### Развивающие:

Развитие спортивных способностей обучающихся. Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

##### Воспитательные:

Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели, чувства товарищества и патриотизма.

## Содержание программы

### Учебный план 1 группа (7-8 класс)

№	тема	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	-	1
2	Общая и специальная физическая подготовка (гимнастические, легкоатлетические упражнения)	-	13	13
3	Перемещения	1	3	4
4	Верхняя передача	2	12	14
5	Нижняя передача	2	13	15
6	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	9	10
7	Прием мяча	2	8	10
8	Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО»	-	2	2
9	Подвижные игры и эстафеты	-	6	6
	<b>Всего</b>	<b>9</b>	<b>65</b>	<b>74</b>

**Учебный план  
2 группа (9-11 класс)**

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	всего
1	Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	-	2
2	Правила игры.	2	2	4
3	Общая и специальная физическая подготовка (гимнастические, легкоатлетические упражнения, подвижные игры)	-	15	15
4	Техническая подготовка.	4	44	48
5	Тактика подготовка.	4	29	33
6	Судейская практика.	3	-	3
7	Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО»	-	2	2
8	Подготовка к участию в соревнованиях.	1	2	3
9	Итоговое занятие.	-	1	1
	<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>95</b>	<b>111</b>

**Содержание учебного плана  
1 группа (7-8 класс)**

**Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория.** Ознакомление учащихся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях.

Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм.

Гигиенические требования.

**Тема 2 Общая и специальная физическая подготовка**

**Практика.** Общеразвивающие упражнения: с весом собственного тела; с партнером; с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, со скакалками).

Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.

Упражнения для развития гибкости волейболиста.

Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств волейболиста.

Упражнения для развития координационных способностей и пространственных действий волейболиста.

**Тема 3 Перемещения**

**Теория.** Виды перемещений.

**Практика.** Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

**Тема 4 Верхняя передача**

**Теория.** Передачи мяча с разных зон площадки.

**Практика.** Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.

**Тема 5 Нижняя передача**

**Теория.** Виды приёма и передачи мяча снизу.

**Практика.** Прием и передача мяча снизу.

**Тема 6 Нижняя прямая подача с середины площадки**

**Теория.** Техника выполнения подачи.

**Практика.** Техника выполнения подачи, подача мяча по зонам, управление подачей.

**Тема 7 Прием мяча**

**Теория.** Прием мяча.

**Практика.** Приём мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки.

**Тема 8 Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО»**

**Практика.** Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО»

**Тема 9. Подвижные игры и эстафеты**

**Практика.** Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола Учебно-тренировочные игры  
*Подвижные игры:* “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

## 2 группа (9-11 класс)

**Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория.** Ознакомление учащихся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

**Тема 2 Правила игры**

**Теория.** Изучение техники игры. Техника перемещений. Техника нападения.

**Практика.** Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

**Тема 3 Общая и специальная физическая подготовка**

**Теория.** Ознакомление учащихся с верхней боковой подачей. Совершенствование правил и техники игры

**Практика.** Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Развитие физических качеств. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

**Тема 4 Техническая подготовка**

**Теория.** Боковой атакующий удар, атакующий удар с задней линии. Техника защиты.

**Практика.** Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. подача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

**Тема 5 Тактическая подготовка**

**Теория.** Обучение командным тактическим действиям. Изучение тактики игры. Индивидуальные и групповые действия.

**Практика.** Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия.

**Тема 6 Инструкторская и судейская практика**

**Теория.** Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

**Тема 7 Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО»**

**Практика.** Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО»

**Тема 8 Подготовка к участию в соревнованиях**

**Теория.** Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча.

**Практика.** Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии. Имитация второй передачи. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы. Соревнования.

## Тема 9 Итоговое занятие

**Практика.** Открытое занятие; соревнование.

### Планируемые результаты

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы:

#### Личностные результаты:

- формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам,
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения

#### Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений ;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

#### Предметные результаты

- формирование знаний о роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития волейбола, спорта
- умение отбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, упражнений,
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

### Условия реализации программы

Программа реализуется в спортивном зале школы, оборудованном всем необходимым для эффективного проведения занятий.

1. Сетка волейбольная – 1 шт.
3. Гимнастические стенки – 3 шт.
4. Гимнастические скамейки – 1 шт.
5. Гимнастические маты – 10 шт.
6. Скакалки – 25 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 8 шт.
8. Мячи волейбольные – 25 шт.
9. Рулетка – 1 шт.

10. Компьютеры с выходом в Интернет, экран, проектор.

**Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:**

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

Занятия проводит педагог дополнительного образования Кыркунова Ольга Алексеевна, учитель физической культуры, педагог дополнительного образования

**Формы аттестации/контроля**

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:** тестирование, сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО», товарищеские встречи, соревнования.

Применяемые формы текущего контроля: контрольный тест, контрольное занятие, зачет.

Итоговая аттестация по данной образовательной программе подводится в форме теста, спортивное соревнование.

Формы фиксации образовательных результатов

- Протоколы контрольных заданий с фиксацией результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы

Форма предъявления и демонстрация образовательных результатов:

- грамоты и дипломы соревнований, благодарственные письма

**Форма аттестации**

**1 группа (7-8 класс)**

Сроки контроля	Задачи контроля	Содержание	Формы	Показатели оценивания
Декабрь Промежуточный контроль	Определение уровня физической подготовленности	Контрольные упражнения по изученным темам	Практическое занятие.	Высокий, средний, низкий уровень
Май Контрольно-оценочные испытания	Определение уровня практических умений	Тест «Волейбол» Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	Тесты в открытой форме - задания, требующие дополнения. Соревнование	Высокий, средний, низкий уровень

**2 группа (9-11 класс)**

Сроки контроля	Задачи контроля	Содержание	Формы	Показатели оценивания
----------------	-----------------	------------	-------	-----------------------



Сентябрь Вводный контроль.	Определение уровня физической подготовленности	Собеседование, тренировочные занятия по итогам обучения в 1 группе.	Беседа Практическое занятие.	Высокий, средний, низкий уровень
декабрь Промежуточный контроль	Определение уровня физического совершенствования	Соревнования	Соревнования	Высокий, средний, низкий уровень
май Контрольно-оценочные испытания	Определение уровня практических умений	Тест «Волейбол» Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	Контрольные испытания. Соревнования.	Высокий, средний, низкий уровень

### Оценочные материалы:

1. Нормативы ВФСК «ГТО» <https://www.gto.ru/norms>
2. Тест для 1 группы (7-8 класс)

#### «Волейбол»

№	Вопрос
1.	Кто из перечисленных является основоположником игры волейбол: а) Уильям Дж.Морган; б) Пьер Де Кубертен; в) Джеймс Нейсмит.
2	В какой стране зародился волейбол: а) Англии; б) Японии; в) США.
3	В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр: а) 1964г.; б) 1957г.; в) 1997г.
4	Как с английского языка переводится «volleyball»: а) удар с лёта и мяч; б) удар с лёта; в) мяч.
5	Укажите размеры волейбольной площадки (м): а) 18×15; б) 18х9 ; в) 17×16.
6	Высота волейбольной сетки для женщин (см) составляет: а) 200; б) 2,24 ; в) 243.
7	Вес волейбольного мяча (г) составляет: а) 280-300; б) 350; в) 260-280.
8	Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе? а) круг; б) треугольник; в) квадрат.
9	Сколько игроков одной команды во время игры может находиться на площадке: а) 10; б) 6; в) 5.
10	Подача мяча выполняется: а) из-за боковой линии; б) из-за лицевой линии; в) со штрафной линии.
11	Сколько раз можно подбросить мяч для подачи? а) 1; б) 2 ; в) 3.
12	На подачу мяча после свистка судьи игроку дается время: а) 8 сек; б) 10 сек; в) 5 сек.
13	Какое число касаний мяча разрешается выполнить игрокам одной команды: а) 6; б) 5; в) 3.

14	Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.): а) 2; б) 5; в) <b>3.</b>
15	Переход команды на площадке выполняется: а) против часовой; б) <b>по часовой;</b> в) по диагонали.
16	Назовите запрещённый приём игры в волейбол: а) игра ногой; б) выполнение подачи мяча в прыжке; в) <b>блокирование подачи мяча.</b>

**Оценивание:** за правильный ответ на 14 вопросов и больше ставится высокий уровень; на 10 вопросов средний уровень; на 8 вопросов низкий уровень.

### 3. Тест для 2 группы (9-11 класс)

#### «Волейбол»

№	Вопрос
1	Размеры волейбольной площадки? а) 19x8м. б) 16x8м. в) <b>18X9м.</b> г) 20x10м.
2	Высота мужской сетки? а) 2,24м. б) <b>2,43м.</b> в) 2,45м. г) 2,50м
3	Вес волейбольного мяча? а) 200-100гр. б) 240-250гр. в) <b>300гр.</b> г) 260-280гр.
4	Состав одной команды? а) <b>6 чел.</b> б) 8 чел. в) 10 чел. г) 14 чел.
5	Какой частью тела осуществляется приём мяча снизу двумя руками? а) локтевым суставом; б) <b>предплечьем рук, ближе к лучезапястному суставу;</b> в) кистями рук; г) грудью
6	В каком году были приняты первые правила волейбола? а) 1895 г. б) <b>1900 г.</b> в) 1947 г. г) 1964 г.
7	Год рождения волейбола? а) <b>1895;</b> б) 1891; в) 1900; г) 1905
8	Год образования Международной федерации волейбола (ФИВБ)? а) 1928; б) 1930; в) <b>1947</b>
9	Как называется линия, которая делит волейбольную площадку на две равные части? а) <b>средняя;</b> б) центральная; в) нейтральная; г) зонная
10	Какие названия стойки игрока соответствуют? а) высокая б) средняя в) низкая г) <b>все</b>

**Оценивание:** за правильный ответ на 9-10 вопросов и больше ставится высокий уровень; на 8 вопросов средний уровень; на 6-7 вопросов низкий уровень.

### 4. Контрольные упражнения по изученным темам. 1 группа (7-8 класс)

№	Наименование контроля	Показатели оценивания
1	Стойка и перемещения игрока	Высокий – действие выполнено уверенно, легко.

		Средний – допущены 1-2 мелкие ошибки. Низкий – допущены 2-3 существенные ошибки.
2	Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.	Высокий – упражнение выполнено без ошибок. Средний – упражнение выполнено с незначительными ошибками. Низкий – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.
3	Прием мяча снизу	Высокий – упражнение выполнено без ошибок. Средний – упражнение выполнено правильно, но допущена незначительная ошибка. Низкий – допущено 2-3 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.
4	Прием мяча снизу с подачи	Высокий – из 7 подач, 5 приемов без ошибок. Средний – из 7 подач, 4 приема, мяч оставлен на своей площадке. Низкий – из 7 подач, 3 приема.

### Методические материалы

Основными педагогическими принципами работы педагога дополнительного образования являются:

- последовательность;
- преемственность заданий и упражнений;
- переход от простого к сложному.

Обучение строится на основе следующих методических положений:

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т.д.)

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила волейбола. Тестирование, опрос.

Содержание программы строится на приоритетном использовании методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели. Зачет, тестирование, протоколы.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

### **Педагогические технологии:**

В данной программе организация образовательного процесса строится на основе следующих технологий:

1. Технологии деятельностного подхода, в которой выделяются четыре типа занятий в зависимости от их целей

- занятия «открытия» нового знания;
- занятия рефлексии;
- занятия построения системы знаний;
- занятия развивающего контроля.

На занятиях «открытия» нового знания организуется процесс самостоятельного построения детьми новых способов действия. На занятиях рефлексии учащиеся закрепляют построенные знания, вырабатывают практические умения и навыки их применения и одновременно учатся выявлять причины своих ошибок и корректировать их. На занятиях построения системы знаний учащиеся структурируют и систематизируют изучаемый материал. Целью занятий развивающего контроля является контроль и самоконтроль изученного.

2. Здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии.

система мер, направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены в походе и в процессе занятий).

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются:

- последовательность;
- преемственность заданий и упражнений;
- переход от простого к сложному.

Обучение строится на основе следующих методических положений:

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Для успешной реализации программы необходим *гуманно – личностный подход* к ребенку. Он объединяет следующие идеи:

1. Гуманизацию педагогических отношений, отражающуюся в:  
Любви к детям, заинтересованности в их судьбе;

Оптимистической вере в ребенка;

Толерантности педагога;

2. Демократизацию отношений это:

Право ребенка на свободный выбор;

Право ребенка на ошибку;

Право ребенка на собственную точку зрения;

Стиль отношений педагога и детей:

3. Формирование положительной Я – концепции личности (Я справлюсь, Я способен, Я значу), реализующуюся через:

Видение в каждом ребенке уникальной личности, уважение ее, понимание, вера в нее;

Создание для ребенка ситуации успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности.

### **Список литературы**

Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2020.

Журнал «Физкультура в школе» №3. 2021.

Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2017. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2009.

Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2017.

Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»2021.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.

### 1 группа (7-8 класс)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования.	1	
2-3	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	
4-5	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	
6-7	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	
8-9	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры.	2	
10-11	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры.	2	
12-13	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	2	
14	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	1	
16	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
17	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
18	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
19	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
20-21	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	2	
22-23	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	2	
24-25	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	2	
26-27	ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	2	
28-29	ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	2	
30-31	ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	2	
32-34	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при	3	

	блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		
35-37	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	3	
38-40	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	3	
41-43	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	3	
44-46	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	3	
47-48	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	2	
48-50	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	2	
51-52	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	
53	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1	
54-55	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	2	
56-57	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	2	
58-60	Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность.	3	
61-63	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	3	
64	СФП. Подвижные игры.	1	
65	СФП. Подвижные игры.	1	
66	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	1	
67	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	1	
68	Внутригрупповой турнир по пионерболу.	1	
	<b>Всего</b>		<b>68</b>

## 2 группа (9-11 класс)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Понятие о технике и тактике игры.	1	
3	Правила игры в волейбол.	1	
4	Обучение перемещений и верхней передаче мяча.	1	
5	Обучение перемещений и верхней передаче мяча.	1	
6	Развитие быстроты перемещения.	1	
7	Обучение верхней передаче мяча.	1	
8	Обучение верхней передаче мяча.	1	
9	Обучение нижней прямой подаче.	1	
10	Обучение верхней передаче после перемещения.	1	
11	Обучение нижней прямой подаче.	1	
12	ОФП. Основная задача ОФП, требования к физич. подготовке	1	
13	Обучение верхней передаче после перемещения.	1	
14	Обучение нижней прямой подаче.	1	
15	Обучение нижней передаче мяча.	1	
16	Обучение приема мяча с подачи.	1	
17	Обучение нижней передаче мяча.	1	
18	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	1	
19	Обучение нижней передаче мяча.	1	
20	Прием мяча с подачи.	1	
21	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	1	
22	Обучение нижней передачи после подачи.	1	
23	Обучение нижней передачи после перемещений, прием с подачи.	1	
24	Подача мяча на точность.	1	
25	СФП. Подвижные игры.	1	
26	Тактика вторых передач.	1	
27	ОФП. Развитие быстроты.	1	
28	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	1	
29	ОФП. Эстафеты.	1	
30	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1	
31	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	1	
32	Передача мяча сверху на точность.	1	
33	ОФП. Развитие гибкости.	1	
34	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	1	
35	ОФП. Баскетбол.	1	
36	Закрепление навыков нижней прямой подачи.	1	
37	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча.	1	
38	Закрепление навыков перемещения.	1	
39	ОФП. Развитие ловкости.	1	
40	Закрепление навыков нижней прямой подачи и приема мяча с подачи.	1	



41	ОФП. Полоса препятствий.	1	
42	Тактика вторых передач	1	
43	СФП. Подвижные игры.	1	
44	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	1	
45	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
46	Подача мяча снизу на точность.	1	
47	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	1	
48	Тактика вторых передач	1	
49	Правила соревнований	1	
50	Внутригрупповой турнир по пионерболу.	1	
51	ОФП. Эстафеты.	1	
52	Инструктаж по технике безопасности.	1	
53	ОФП. Упражнения для туловища.	1	
54	Ознакомление с прямым нападающим ударом.	1	
55	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	1	
56	Обучение прямому нападающему удару.	1	
57	ОФП. Развитие силы.	1	
58	Обучение прямому нападающему удару.	1	
59	ОФП. Развитие гибкости.	1	
60	Обучение прямому нападающему удару.	1	
61	СФП. Подвижные игры.	1	
62	Обучение нижней боковой подаче.	1	
63	ОФП. Развитие ловкости.	1	
64	Обучение нижней боковой подаче.	1	
65	ОФП. Полоса препятствий.	1	
66	Закрепление нижней боковой подаче.	1	
67	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	1	
68	Закрепление навыков приема мяча сверху и снизу.	1	
69	Обучение верхней передаче мяча назад за голову.	1	
70	Выбор места для выполнения подачи.	1	
71	Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	1	
72	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	1	
73	Закрепление передачи мяча в прыжке.	1	
74	Обучение приему мяча сверху в падении.	1	
75	ОФП. Развитие силы.	1	
76	Обучение верхней прямой подачи.	1	
77	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	1	
78	Обучение верхней прямой подачи.	1	
79	ОФП. Развитие быстроты.	1	
80	Прием мяча от верхней прямой подачи.	1	
81	Прием мяча от верхней прямой подачи.	1	
82	СФП. Подвижные игры.	1	
83	Прием мяча сверху в падении.	1	
84	ОФП. Развитие гибкости.	1	
85	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу через сетку.	1	
86	ОФП. Развитие ловкости.	1	

87	Закрепление навыков верхней прямой подачи.	1	
88	Закрепление навыков прямого нападающего удара.	1	
89	Закрепление навыков приема мяча сверху в падении.	1	
90	Учебная игра в волейбол.	1	
91	Закрепление верхней передачи мяча назад за голову.	1	
92	Нижняя боковая подача мяча на точность.	1	
93	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	1	
94	Прием мяча после нападающего удара.	1	
95	СФП. Подвижные игры.	1	
96	Тактика вторых передач.	1	
97	Учебная игра в волейбол.	1	
98	ОФП. Упражнения для ног.	1	
99	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу.	1	
100	ОФП. Развитие скорости реакции.	1	
101	ТТП. Взаимодействие игроков на площадке.	1	
102	ОФП. Развитие ловкости и координационных способностей.	1	
103	Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.	1	
104	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	1	
105	Учебная игра в волейбол.	1	
106	Закрепление нижних и верхних подач.	1	
107	Внутригрупповой турнир по волейболу.	1	
108	ОРУ. Контрольные испытания	1	
109	Внутригрупповой турнир.	1	
110	Внутригрупповой турнир.	1	
111	Подведение итогов	1	
	<b>Всего</b>	111	