

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 45 города Челябинска»**

**Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол №1  
от 30 августа 2022г.  
Заместитель директора  
по воспитательной работе  
С.С. Лебедева**

**Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«СОШ №45 г. Челябинска  
С.Б. Хайдуков  
«01» сентября 2022г**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

**Возраст обучающихся: 14-18 лет  
Срок реализации: 2 года  
Год разработки программы: 2021**

**Автор-составитель:  
Белешов Николай Сергеевич,  
педагог дополнительного образования**

**Челябинск**

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание программы
4. Календарно-тематический план
5. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей образовательной программы
6. Список литературы
7. Приложение

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, ее актуальность обусловлена содержанием, которое:

- ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- направлено на выявление и развитие талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- подготовку учащихся к выполнению обязательных испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Необходимость создания этой Программы вызвана, с одной стороны, включением волейбол в программу Олимпийских игр, что требует развития массовости при занятиях этим видом спорта и, с другой стороны, популярностью этого вида спорта, как части общемировой физической культуры во многих государствах.

**Цель программы** – совершенствование физических качеств детей и подростков посредством организованных занятий волейболом.

### ***Задачи программы:***

- Предметные: освоение теоретических знаний в области физической культуры и игры волейбол, формирование двигательных умений и навыков.
- Личностные: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, а также формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- Метапредметные: всестороннее гармоничное развитие личности и физических качеств учащихся, укрепление их здоровья и закаливание организма, готовность к выполнению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### ***Новизна и отличительные особенности программы***

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по

ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критерии здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. 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, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определенные навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Адресат программы Занятия рассчитаны на учащихся с 14-18 лет и реализуются в течение учебного года.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Педагогическая целесообразность Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые

сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений; от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

***Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы***

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 14-18 лет.

В группы спортивно-оздоровительного этапа зачисляются дети с 14 лет, изъявившие желание заниматься волейболом и имеющие медицинский допуск к занятиям (предъявившие справку от терапевта).

***Объем Программы*** – 272 часа - общее количество часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы. 136 часов в год.

***Форма обучения*** – очная

***Виды занятий*** – практические учебные занятия

***Срок реализации программы*** – 2 года.

***Режим занятий*** Учебный план программы рассчитан на 34 недель в год. Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин) и не может превышать 2 часов. Минимальный численный состав группы – 12 человека, оптимальный состав – 20 человек

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировочных занятий в неделю	Общее количество часов в год	Оптимальный количественный состав группы
1	4	2	136	12-20 чел
2	4	2	136	12-20 чел

## **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- участие в соревнованиях различного уровня по волейболу ( первенство школы, города, области, России);
- проведение мастер-классов, семинаров, НПК;
- создание и апробирование методического сопровождения курса.

### ***Планируемые результаты***

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, а также формирование устойчивого интереса к игре волейбол
- освоение теоретических знаний в области физической культуры и избранного вида спорта, формирование двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие личности и физических качеств учащихся, укрепление их здоровья и закаливание организма, готовность к выполнению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

### **Материально – техническое оснащение**

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.
- Спортивный инвентарь: волейбольные мячи 15-20 штук; набивные мячи на каждого обучающегося; перекладины для подтягивания в висе 5 штук; гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; волейбольная сетка; гимнастические маты; баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;
- Спортивные снаряды: гимнастические скамейки 3-5 штук; гимнастическая стенка 6 пролетов.
- Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 136 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана; или добавлять занятия в другие

дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

**2. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

<b>Раздел программы</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>
Теоретическая подготовка	4	4
Техническая подготовка	48	48
Тактическая подготовка	34	34
Игровая подготовка	42	42
Сдача нормативов	8	8
<b>Всего часов</b>	<b>272</b>	

### **3. Содержание программы**

#### **1. Теоретическая подготовка**

- Знакомство с правилами игры в волейбол, основными элементами игры в волейбол (специально-подготовительные упражнения, стойка, техника удара по мячу).
- История возникновения игры в волейбол.
- Гигиенические требования и техника безопасности (техника безопасности на занятиях в волейбол; понятие о гигиене; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; гигиена спортивных сооружений).

Физическая культура и спорт в России; краткий обзор состояния и истории развития волейбола; волейбол как средство физического воспитания и самосовершенствования; правила техники безопасности и поведения на занятиях по волейболу; основные травмы волейболиста и их профилактика; первая помощь при травмах и ушибах; врачебный контроль и самоконтроль; правила игры; правила соревнований по волейболу; организация судейства и жесты судьи; установка игрокам перед соревнованиями и разбор игр.

#### **2. Общая физическая подготовка**

##### **Общая физическая подготовка .**

Бег на короткие и средние дистанции. Упражнения для рук: подтягивания, отжимания, броски набивного мяча из различных положений; упражнения для мышц туловища: пресс, наклоны, повороты с отягощением, поднимания ног, упражнения в парах, упражнения с гантелями; упражнения для мышц ног: ходьба, бег, приседания, прыжки со скакалкой; акробатические упражнения: кувырки, перекаты, грушировки; подвижные игры, футбол, баскетбол, эстафеты.

Форма занятий: групповой, индивидуально-групповой, индивидуальная.

Виды деятельности: выполнение комплексов на развитие основных физических качеств, выполнение общеразвивающих упражнений, соревнования.

##### **Специальная физическая подготовка .**

Бег с ускорением до 15-20 м из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, челночный бег 4\*9 м; подвижные игры, эстафеты; приседания и выпрыгивания, прыжки на одной и двух ногах, прыжки через препятствия, прыжки на тумбу, прыжки со скакалкой; броски и ловля набивного мяча, метание малого мяча в цель, упражнения с амортизаторами, в парах.

Форма занятий: групповой, индивидуально-групповой, индивидуальная.

**Виды деятельности:** выполнение комплексов на развитие специальных физических качеств, подвижные игры, эстафеты, соревнования.

### **Техническая подготовка**

Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед и сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх); передачи мяча сверху двумя руками на месте над собой, в стену, во время перемещений, в прыжке, стоя спиной к направлению передачи, к сетке, через сетку на заднюю линию, на точность; прием мяча снизу двумя руками на месте, в стену, в парах, в падении в зону 3,4,2; нападающий удар из зон 4,3,2 с коротких передач, с задней линии; скидки мяча во 2,4 зону; блокирование: одиночное с прямых нападающих ударов зоне 3,4,2; верхняя прямая подача мяча.

Форма занятий: групповая, индивидуально-групповая.

**Виды деятельности:** совершенствование техники перемещений разными способами, совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении); разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) и техники передачи мяча сверху, стоя спиной в направлении передачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи и разучивание техники верхней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара (по ходу). Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, сверху двумя руками. Освоение техники одиночного блокирования и техники страховки при блокировании.

### **Тактическая подготовка**

Индивидуальные действия: чередование силовых и нацеленных подач, нападающие удары против одиночного блокирования со страховкой и без страховки, прием на связующего игрока, скидки, одиночное блокирование; групповые действия: прием мяча в зоне 6, передача в 3, нападающий из 2,4 зон; взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6; взаимодействия блокирующего со страхующим.

Форма занятий: групповая.

**Виды деятельности:** Совершенствование индивидуальных тактических действий при выполнении подачи, передачи мяча, индивидуальным тактическим действиям в защите. Освоение индивидуальных и групповых действий при выполнении передачи для нападающего удара, индивидуальным тактическим действиям при выполнении нападающего удара. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите (при приеме нападающего удара, подачи). Обучение групповым тактическим действиям в защите.

## **Интегральная подготовка.**

Форма занятий: групповая, индивидуальная.

Виды деятельности: контрольные и товарищеские игры, соревнования, судейская и инструкторская практика.

## **Контрольное испытательное тестирование**

### **OФП:**

*Челночный бег 6\*5 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По сигналу учащийся бежит, преодолевая 6 м. 5 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток берётся лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемой производит бросок вперёд.

*Кросс 1000м.* На время в равномерном темпе.

*Гибкость.* Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь (четыре наклона, четвёртый контрольный).

## **Техническая подготовка.**

Испытания на точность передачи. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытания на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2\*1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3\*3 м. Каждый учащийся выполняет по 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная стороны исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-5 и 1-2 (размером 6\*2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3\*3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

## **Тактическая подготовка.**

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Даётся два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Даётся 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием от скидки. Даётся 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

### ***Зачетные требования освоения программы***

- Регулярность занятий по программе основывается на общей посещаемости занятий в течение года.
- Уровень общей физической подготовленности определяется в начале учебного года (оценка стартового уровня учащихся перед началом реализации программы), а также в конце учебного года. Уровень улучшения технико-тактических качеств оценивается в рамках соревнований по волейболу среди команд школ Курчатовского района.

Критериями успешности обучения служат:

- высокий уровень посещаемости занятий в течение учебного года,
- положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам испытаний,
- результаты участия в соревнованиях
- желание продолжить регулярные занятия физической культурой в форме занятий избранными видом спорта.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

#### «Волейбол»

#### I ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Вид контроля
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка.	2	Собеседование
2	История отечественного волейбола.	2	Собеседование
<b>Техническая подготовка</b>			
3	ОРУ. Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	4	Соревнования, тренировочные занятия
4	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	4	Соревнования, тренировочные занятия
5	Эстафеты с различными способами перемещений.	4	Соревнования, тренировочные занятия
6	Разучивание: верхняя передача мяча над собой.	4	Соревнования, тренировочные занятия
7	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	8	Соревнования, тренировочные занятия
8	Разучивание: верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	4	Соревнования, тренировочные занятия
9	ОРУ. Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	4	Соревнования, тренировочные занятия
10	Верхняя прямая подача с середины площадки.	4	Соревнования, тренировочные занятия

11	ОРУ. Нижняя передача над собой.	4	Соревнования, тренировочные занятия
12	ОРУ. Нижняя передача над собой, перед собой	4	Соревнования, тренировочные занятия
13	ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	4	Соревнования, тренировочные занятия
<b>Тактическая подготовка</b>			
14	Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	8	
15	Приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	4	Соревнования, тренировочные занятия
16	Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи мяча, подачи в стену, через сетку, в парах.	4	Соревнования, тренировочные занятия
17	ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	8	Соревнования, тренировочные занятия
18	Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	4	Соревнования, тренировочные занятия
19	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	6	Соревнования, тренировочные занятия
<b>Игровая подготовка</b>			
20	ОРУ. Учебная игра волейбол.	42	Соревнования, тренировочные занятия
21	Сдача контрольных нормативов	8	В конце полугодия
ИТОГО: 136 часов			

## Календарно-тематическое планирование

### «Волейбол»

#### 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Вид контроля
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. Физическая культура и спорт в мире. Общая физическая подготовка.	2	Собеседование
2	История олимпийского волейбола.	2	Собеседование
<b>Техническая подготовка</b>			
3	Совершенствование техники приемов и передач мяча сверху двумя руками вперед-вверх в опорном положении вдоль сетки и через сетку.	4	Соревнования, тренировочные занятия
4	Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками вперед-вверх на месте и в движении.	4	Соревнования, тренировочные занятия
5	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками в опорном положении вдоль сетки и через сетку.	4	Соревнования, тренировочные занятия
6	Контроль передач сверху двумя руками на точность.	4	Соревнования, тренировочные занятия
7	Совершенствование техники приемов и передач мяча в движении, после перемещения игрока.	8	Соревнования, тренировочные занятия
8	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	4	Соревнования, тренировочные занятия
9	Совершенствование техники верхней прямой подачи и техники приема подачи.	4	Соревнования, тренировочные занятия
10	Совершенствование техники блокирования. Страховка.	4	Соревнования, тренировочные занятия

			занятия
11	Совершенствование техники приема мяча после нападающего удара и подачи.	4	Соревнования, тренировочные занятия
12	Совершенствование техники и тактики защиты и нападения.	4	Соревнования, тренировочные занятия
13	Закрепление техники верхней прямой подачи.	4	Соревнования, тренировочные занятия
<b>Тактическая подготовка</b>			
14	Совершенствование техники прямого нападающего удара, групповых тактических действий в нападении.	8	Соревнования, тренировочные занятия
15	Совершенствование технических и тактических действий в нападении и защите.	4	Соревнования, тренировочные занятия
16	Совершенствование техники приема мяча после нападающего удара и подачи.	4	Соревнования, тренировочные занятия
17	Совершенствование техники и тактики защиты и нападения.	8	Соревнования, тренировочные занятия
18	Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре.	4	Соревнования, тренировочные занятия
19	Совершенствование техники и тактики защиты и нападения. Общая физическая подготовка.	6	Соревнования, тренировочные занятия
<b>Игровая подготовка</b>			
20	ОРУ, Учебная игра волейбол,	42	Соревнования, тренировочные занятия
21	Сдача контрольных нормативов	8	В конце полугодия
<b>ИТОГО: 136 часов</b>			

## 5. Учебно-методический комплекс общеразвивающей программы

№	Структура учебно-методического комплекса	Содержание структурных компонентов
1	Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса	Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса – перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы оформляется по форме (следующее приложение)
2	Формы аттестации	Входное тестирование проводится в начале учебного года с целью фиксации входных результатов учащихся по базовым общефизическим качествам (сила, скорость, выносливость, гибкость). Текущий и итоговый контроль общей физической подготовки проводится в рамках школьной лиги волейбола в торжественной соревновательной обстановке. Итоговый контроль специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки учащихся проводится в рамках Первенства МБОУ «СОШ №45 г. Челябинска» по волейболу.
3	Оценочные материалы	<p>Выполнение упражнений</p> <p>1. Прыжок в длину с места</p> <p>Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Даётся 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.</p> <p>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.</p> <p>Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Даётся 1 попытка. Пауза между повторами не более 3</p>

сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения. При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Даётся 1 попытка.

3. Бег на 30 м и челночный бег

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии.

4. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Даётся 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

5. Подъём туловища из положения лежа на спине за 1 мин.

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъём производится до касания локтями коленей и опускание в и. п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

(удержание не менее 5 с).

6. Метапредметные навыки – Внимание – Методика педагогического наблюдения.

7. Метапредметные навыки – Пульсометрия - Пульс покоя. Служит ориентиром для определения исходного состояния занимающихся. Кроме того, является исходной точкой для относительных расчетов других показателей и оценки степени восстановления после нагрузки.

Пульс после нагрузки. Служит ориентиром (по величине сдвигов) в определении нагрузочного воздействия и особенностей индивидуальных реакций занимающихся. Средний пульс. Фиксируются несколько значений пульса на уроке. Полученные значения складываются и делятся на количество измерений. Все измерения пульса проводятся на одном в том же участке тела одного ученика (рука, висок). В процессе подсчета ученик занимает однотипное положение (или стоя, или сидя).

8. Метапредметные навыки – Коммуникативные умения – Тест определения умения договариваться, взаимный контроль, отношение к результату деятельности, взаимопомощь, рациональное использование средств

		<p>совместной деятельности.</p> <p>9. Участие в соревнованиях.</p> <p>Оценка уровня специальной физической и технической подготовки проводится в рамках институционального мероприятия «Первенство школы по волейболу». Оценивается не только результат участия в соревнованиях, но и методом экспертной оценки педагога и судейской коллегии соревнований оценивается уровень специальных физических и технических качеств учащихся.</p>
4	Методические материалы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах: <ul style="list-style-type: none"> <li>-общеразвивающие упражнения,</li> <li>-подвижные игры и игровые упражнения,</li> <li>-элементы гимнастики,</li> <li>-изучение обязательной программы технических комплексов (ТК);</li> <li>-упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).</li> <li>-основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, соревновательный.</li> </ul> </li> <li>• Форма обучения – очная.</li> <li>• Методы обучения</li> </ul> <p>По способу формирования знаний, умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);</li> <li>- наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр записей соревнований);</li> <li>- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов);</li> </ul> <p>Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);</li> <li>- игровой (при совершенствовании уже изученных действий);</li> <li>- методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание ситуации занимателности, создание ситуации успеха).</li> </ul> <p>По видам и способам контроля за эффективностью обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-предварительный, текущий, этапный, итоговый.</li> </ul> <p>Методы физической подготовки:</p>

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств учащихся при помощи круговой тренировки).

Методы технической тренировки:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);
- расчленённо-конструктивный (изучение техники по частям, соединяя потом в единое целое)

Методы воспитания:

- убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.
  - Формы организации образовательного процесса фронтальная, индивидуальная, групповая, (одно задание на разные группы), межгрупповая (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работа в статичных и перемещенных парах.
  - Формы организации учебного занятия:
- теоретическое занятие (из расчета 40 мин одно занятие);
- контрольное занятие (из расчета 40 мин - входной, медико-педагогический контроль);
- практическое занятие с акцентом на ОФП (из расчета 2 ч, из них в среднем: 50 мин ОФП, 25 мин СФП, 10 мин ТК, 5 мин теории);
- практическое занятие с акцентом на СФП (из расчета 2 ч, из них в среднем: 45 мин СФП, 30 мин ОФП, 10 мин ТК, 5 мин теории);
- практическое занятие с акцентом на ТК (из расчета 2 ч, из них в среднем: 45 мин ТК, 30 мин ОФП, 10 мин СФП, 5 мин теории);
- спортивная практика (соревновательная деятельность или контрольно-педагогические испытания, в т.ч. текущая и промежуточная аттестация, из расчета 2 ч, из них: 30 мин ОФП, 30 мин СФП, 30 мин ТК).

Методика обучения предполагает доступность восприятия теоретического материала. За счёт наглядности и в связи с практическими занятиями.

	<p>Большое внимание уделяется индивидуальному подходу, а также индивидуальным формам работы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогические технологии:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровье сберегающая технология (создание безопасных условий на занятиях и рациональная организация занятия);</li> <li>- технология обучения здоровью (гигиена, правильное питание, управление эмоциями, соблюдение ТБ, профилактика вредных привычек)</li> <li>- технология воспитания физической культуры и укрепления здоровья (воспитание культуры здоровья, мотивация здорового образа жизни)</li> <li>- оздоровительные технологии (спортивно-оздоровительные, укрепление здоровья).</li> </ul>
--	---

## **Список литературы**

Литература для педагогов

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Визитей Н.И. Физическое совершенство как характеристика всесторонне и гармонически развитой личности//Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека. – М., 1985.
3. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьника. - Челябинск.: Южно-Уральское кн. изд-во.- 1980. - 151 с.
4. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: - М., 1979.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов // Основы теории и методики воспитания. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт. - 1970.
6. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: Физкультура и спорт. - 206 с.
7. Кузнецова З.И. Когда и чему. Критические периоды развития двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе. - 1975. - №1. - С.7-9.
8. Лях В.И. Двигательные особенности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000.- 192 с.
9. Лях В.И. Координационные способности школьников.-Мн.:Полымя, 1989. – 159 с.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.
11. Мануйлов С.И. Динамика проявления быстроты и прыгучести у школьников // Организация и методика физического воспитания в детском и юношеском возрасте: Межвуз. сб. науч.тр.- М., 1983.
12. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник. –М., 1997.
13. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., Тера-Спорт, 1998.
14. Определение физической подготовленности школьников/Под ред. Б.В. Сермееева. – М.: Педагогика, 1993.
15. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников М.: Просвещение, 1998.
16. Синяева З.К. Методические рекомендации для оценки физического развития школьников. - Улан-Удэ, 1995.
17. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физическая культура в школе. - 1981. - №4.
18. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -3-е изд.,степ.-М.: Издательский центр «Академия»,2004.-480 с.
19. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт,1991.- 224с.
20. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт. - 1972. - 175 с.

- Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.; табл.  
;СПб.: Диля, 2004.
21. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
22. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
23. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
24. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
25. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
26. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
27. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998. 8.
- Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

**Приложение:**

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Ступень НОО (начальная школа)		Ступень ООО					Ступень СОО		
	Возраст, лет									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Длина тела						+	+	+	+	
Мышечная масса						+	+	+	+	
Быстрота			+	+	+	+				
Скорость одиночного движения			+	+	+	+	+			
Двигательная реакция			+	+	+	+				
Скоростно-силовые качества			+	+			+	+	+	
Сила						+	+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+	+	+					
Анаэробные возможности			+	+	+					
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности			+	+	+	+	+			
Ловкость	+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Чувство ритма	+	+	+	+	+					
Обучение технике (точность, чувствительность)		+	+	+	+					
Дифференциация мышечных усилий			+	+			+	+	+	
Кинестезическая чувствительность							+	+		

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

## **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, сформировать культуру здорового образа жизни, умения применять полученные знания в тренировочной деятельности.

Теоретические знания даются непосредственно на теоретическом занятии, а также в форме дискуссий, бесед, которые органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке построен с учетом возраста учащихся и распределен на весь период обучения. Педагог дополнительного образования самостоятельно подбирает материал на то или иное занятие в соответствии с уровнем готовности учащихся, первичным или повторным прохождением программы, с целью решения основных задач, стоящих на спортивно-оздоровительном этапе.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснить учащимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач на первых годах занятий волейболом является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в игре. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих

упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для игры в волейбол.

### *Методические указания к проведению входного, текущего и промежуточного контроля.*

Контроль для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях. Особое внимание уделяется соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Входное тестирование проводится в начале учебного года с целью фиксации входных результатов учащихся по базовым общефизическим качествам (сила, скорость, выносливость, гибкость). Текущий и итоговый контроль общей физической подготовки проводится в рамках соревновательных мероприятий. Итоговый контроль специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки учащихся проводится в рамках Первенства школы по волейболу.

### *Медико-педагогический контроль.*

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья на основании чего осуществляется допуск к занятиям в группе.

Медико-педагогический контроль может быть осуществлен в группах педагогом совместно с медицинским работником МБОУ «СОШ №45 г. Челябинска» и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминных комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в волейболе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – это локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

### Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
  2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
  3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
  4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
  5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
- На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:
- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
  - правильное сочетание нагрузки и отдыха;
  - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
  - полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
  - повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
  - соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### ***Воспитательная работа и психологическая подготовка***

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллектизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.