

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования местной администрации  
Чегемского муниципального района КБР»  
Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа г.п. Чегем» Чегемского муниципального района

Принята  
на заседании Педагогического совета  
Протокол от «28» 06 2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКУ ДО СШ г.п. Чегем  
  
Приказ от «28» 08 2024 г. № 63



**Дополнительная общеразвивающая  
программа «Волейбол»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый

**Вид программы:** модифицированный

**Адресат:** 7- 10 лет

**Срок реализации:** 1 год, 72 часа

**Форма обучения:** очная

**Автор:** Тамазов Астемир Юрьевич, тренер – преподаватель

## **Раздел 1: Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:**

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений,
- базовый уровень – освоение основных элементов,
- продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

**Разноуровневость** программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

**Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу составлена в соответствии со следующими нормативно – правовыми актами:

На основании Приказа Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 987 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол";

Федеральный закон от 14.07.2022 № 295-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

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";

Санпин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 N 652Н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Уставом и локальными актами учреждения.

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

**На стартовом уровне** обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

**На базовом уровне** предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

**На продвинутом уровне** предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Отличительные особенности** Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения,

использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички

**Педагогическая целесообразность-** на спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

**Адресат:** Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 10 лет.

**Срок реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), её объём 216 часов. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из МКУ ДО СШ г.п. Чегем, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по предпрофессиональной программе (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в МКУ ДО СШ г.п. Чегем, при наличии свободных мест).

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часу. Расписание занятий составляется и утверждается директором МКУ ДО «СШ г.п. Чегем» по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов

**Наполняемость группы:** Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы

**Форма обучения:** очная

**Формы занятий:** групповые, подгрупповые.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы:**

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

### **Предметные:**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развить двигательные способности детей;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### **Метапредметные:**

- обучить обучающихся техническим приемам волейбола;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (баскетбол);
- обучить обучающихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку

### **Личностные:**

- воспитать патриотические качества, необходимые для жизни в современном обществе;
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности

## **Учебный план**

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>диагностика</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел "Теоретическая подготовка"</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		тематический контроль
1.1.	Физическая культура и спортв РФ. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО	1	1		тематический контроль
1.2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1		тематический контроль
1.3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	1		тематический контроль
1.4.	Правила соревнований, их организация и проведение Правила игры. Судейство.	2	2		тематический контроль
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	текущий контроль
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	текущий контроль
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	текущий контроль

5.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	зачёт
6.	Контрольные нормативы	2	1	1	сдача контрольных нормативов
7.	Участие в соревнованиях	2	1	1	участие в соревнованиях
8.	Промежуточный контроль	2	1	1	контрольное занятие
9.	Итоговое занятие	2	1	1	зачёт
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие - 1 час.

*Теория.* Решение организационных вопросов. Правила безопасности спортивных занятий. Знакомство с программным курсом и планом спортивных мероприятий на учебный год.

*Практика.* Диагностика. Оценка физической подготовленности.

### 1. Раздел "Теоретическая подготовка" - 5 час.

#### Тема "Физическая культура и спорт в РФ. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО" - 1 час.

*Теория.* Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в РФ. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО. Нормативы и требования ГТО

#### Тема "Сведения о строении и функциях организма занимающихся" - 1 час

*Теория.* Строение и функции организма человека. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе. Дыхательная система. Связочный аппарат и его функции.

#### Тема "Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль" - 1 час. *Теория:*

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести:

душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор

пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Режим дня спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения. Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях. Доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

### **Тема "Правила соревнований, их организация и проведение. Судейство" - 2 час.**

**Теория.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

### **2.Тема "Общая физическая подготовка" - 18 час.**

**Теория.** Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

Гигиена тренировочного процесса.

**Практика.** Освоение навыков физической подготовки:

- бег по прямой;
- бег приставными шагами;
- бег с высоко поднятыми коленями;
- челночный бег;
- кувырки вперед и назад;
- приседания на месте;
- прыжки вверх и др.

Эстафета.

Спортивные игры.

### **3.Тема "Специальная физическая подготовка" - 22 час.**

**Теория.** Понятие СФП. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практика.** Подготовительные упражнения, направленные на развитие

- силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости;
- прыгучести;
- специальной ловкости;
- выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой);
- быстроты переключения от одних действий к другим;
- акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).  
Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

#### **4. Тема "Технико-тактическая подготовка" - 12 час.**

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

#### **Практика.**

Техническая подготовка:

- стойки в сочетании с перемещениями;
- передачи мяча сверху и снизу в парах;
- приём мяча сверху через сетку;
- нижняя прямая подача;
- сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной);
- передачи мяча в сочетании с перемещениями;
- приём мяча, направленного ударом (в парах);
- нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену;
- двойной шаг, скачок, остановка прыжком;
- встречная передача вдоль сетки и через сетку;
- приём сверху нижней прямой подачи;
- верхняя прямая подача через сетку;
- сочетание перемещений и технических приёмов в защите;
- передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру;
- чередование приемов мяча сверху и снизу;
- подача в заданную часть площадки;
- сочетание перемещений и технических приемов в защите;
- передача мяча со сменой мест;
- приём снизу верхней прямой подачи;
- соревнования на точность выполнения подачи;
- передача мяча в тройках, стоя на одном месте;
- приём мяча снизу через сетку;
- соревнования на количество подач без промаха;
- прямой нападающий удар по закреплённому мячу;
- техника блокирования;
- приём снизу мяча, направленного ударом;
- передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4);
- нападающий удар по закреплённому мячу;
- одиночное блокирование;
- передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6);
- совершенствование техники стоек и перемещений;
- нападающий удар по мячу, подброшенному партнером;

- одиночное и групповое блокирование;
- передача мяча над собой;
- нападающий удар по мячу, подброшенному партнером;
- многократные чередования приемов мяча сверху и снизу;
- совершенствование техники стоек и перемещений;
- многократные передачи мяча над собой в движении;
- нападающий удар после передачи из зоны 3;
- совершенствование техники передачи мяча;
- многократные чередования приемов и передач сверху и снизу;
- совершенствование техники приемов мяча;
- совершенствование техники выполнения подачи;
- одиночное блокирование;
- нападающий удар после передачи из зоны 4.

***Тактическая подготовка:***

1. *Индивидуальные действия в нападении:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); Подача на точность в зоне – по заданию.

2. *Индивидуальные действия в защите:* выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

3. *Групповые действия в нападении:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3

4. *Групповые действия в защите:* взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. *Командные действия в нападении:* система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

6. *Командные действия в защите:* расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**5. Тема "Инструкторская и судейская практика" - 6 час.**

***Теория.*** Обязанности юных волейболистов в качестве помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей.

***Практика.*** Терминология, принятая в волейболе. Основные строевые команды, построение группы. Рапорт. Организация мест для проведения занятий и соревнований;

Участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

**6. Тема "Контрольные нормативы" - 2 час.**

***Теория.*** Содержание и методика контрольных испытаний.

***Практика.*** Сдача контрольных нормативов.

**7. Тема " Участие в соревнованиях " - 2 час.**

***Теория.*** Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

*Практика.* Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

### **8. Промежуточный контроль - 2 час.**

Контрольное занятие, включающее:

- контрольный опрос по теоретическому материалу 1-го полугодия;
- контрольные игры (установка на предстоящую игру, технический план игры команды и задания отдельным игрокам, правила соревнований, Положение о соревнованиях). Разбор проведенных игр. Выявление сильных и слабых сторон в действиях игроков, оценка отношения спортсменов к игре, устранение ошибок.

Анализ проделанной работы по подготовке команды к соревнованиям и по результатам соревновательной деятельности.

### **9. Итоговое занятие (зачёт) - 2 час.**

*Теория.* Контрольный опрос по теоретическому материалу всего учебного года.

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов по СФП;

- участие в первенстве школы по волейболу;
- участие в соревнованиях волейбольных команд школ района Коптево. Разбор проведенных игр. Оценка игры и действий отдельных игроков. Устранение ошибок.

Анализ учебно-воспитательной работы за год. Награждение учащихся.

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные:**

У обучающихся будут:

- развиты координация движений и основные физические качества;
- развиты двигательные способности;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

Обучающиеся будут/будет:

- навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- способность принимать ответственность за свои действия и их последствия;
- умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей;
- умение "презентовать" себя.

#### **Метапредметные:**

У обучающихся будут:

- сформированы необходимые дополнительные знания и умения в области

раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (баскетбол);

Обучающиеся будут:

- обучены техническим приемам баскетбола;
  - обучены техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научены свою физическую правильно регулировать нагрузку

**Личностные:**

У обучающихся будут:

- сформированы патриотические качества, необходимые для жизни в современном обществе;
- сформировано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- выработана дисциплинированность;
- сформированы навыки снятия стрессов и раздражительности

Обучающиеся будут:

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные,
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

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

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год	01.09.2024	31.05.2025	36	72	2 раза в неделю по 1 часу.

### **2.2. Условия реализации программы**

Занятия проводятся в оборудованном зале в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

### **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: среднее профессиональное или высшее образование, соответствующие профилю преподаваемой дисциплины, опыт дистанционной деятельности, а также прошедших курсы повышения квалификации по профилю деятельности.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- раздевалки для обучающихся;
- спортивный зал для проведения занятий;
- скакалки;
- мячи волейбольные;
- спортивная форма;
- сетки;
- флажки;
- свисток.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

- дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»;
- инструктажи по технике безопасности и охране труда;
- учебно-методические пособия по волейболу;
- тематические методические разработки;
- различный наглядный материал;
- дидактические пособия;
- тематические презентации;

### **Методы работы:**

- словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядные (демонстрация реальных или изображенных объектов презентации);
- практические (упражнения, соревнования).

### **2.3. Формы аттестации / контроля:**

- опрос;
- педагогическое наблюдение;
- беседа;
- контрольная игра;
- контрольные задания;
- контрольные упражнения;
- тестирование.

### **2.4. Оценочные материалы:**

- тесты;
- диагностические карты с критериями оценки, соответствующие планируемому результату;
- вопросы для устного собеседования.

## Критерии оценок результатов освоения программы

### Физическое развитие и подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	девушки	юноши
1.	Становая сила, кг	70	95
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,9	4,8
3.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,8	11, 1
4.	Бег 92 м "ёлочка" (с)	29,8	27,8
5.	Прыжок в длину с места (см)	180	190
6.	Прыжок вверх отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	40	50
7.	Метание набивного мяча массой I кг из-за головы двумя руками, - сидя (м) - в прыжке с места (м)	5,5 8,0	6,5 10,0

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
2.	Из зоны 3 в зону 2, стоя спиной по направлению	3
3.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
4.	Передача сверху, снизу, стоя у стены	5
5.	Подача на точность	4
6.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5	3
7.	Блокирование (вдвоём) нападающего удара из зоны 4(2)	3

### **Список литературы для педагога:**

Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советскийспорт, 2009 г.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.

Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.

Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.

Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998г.

### **Список литературы для обучающихся:**

Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.

Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.

Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков:

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования местной администрации  
Чегемского муниципального района КБР»  
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа г.п. Чегем» Чегемского муниципального района КБР

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Уровень программы:** базовый

**Адресат:** от 9 до 12 лет

**Год обучения:** 1 год обучения

**Автор:** Тамазов Астемир Юрьевич – тренер - преподаватель

г. Чегем, 2024 г.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

**Предметные:**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развить двигательные способности детей;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Метапредметные:**

- обучить обучающихся техническим приемам волейбола;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (баскетбол);
- обучить обучающихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку

**Личностные:**

- воспитать патриотические качества, необходимые для жизни в современном обществе;
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности

## Календарно-тематический план

	Наименование раздела, темы	Дата занятий	Количество часов			Формы контроля
			Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие.</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		тематический контроль
<b>I</b>	<b>Раздел Теоретическая подготовка</b>		<b>5</b>			
1	Физическая культура и спорт в РФ. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО.			1	-	
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся			1	-	
3	Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль			1	-	
4	Правила соревнований. Их организация и проведение			<b>2</b>	-	
<b>II</b>	<b>Раздел. Общая физическая подготовка</b>		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	тематический контроль
1	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении физического развития и подготовленности.			<b>1</b>		
	Гигиена тренировочного процесса			<b>1</b>		
	Освоение навыков физической подготовки				<b>1</b>	
	Бег по прямой				<b>2</b>	
	Бег приставными шагами				<b>2</b>	
	Бег с высоко поднятыми коленями				<b>2</b>	
	Челночный бег				<b>2</b>	
	Кувырки вперед и назад				<b>2</b>	
	Приседания на месте				<b>2</b>	
	Прыжки вверх				<b>2</b>	
	Эстафета Спортивные игры				<b>1</b>	
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	
1	Понятия СФП. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта.			1		тематический контроль

2	Закаливание. Использование естественных сил организма. Врачебный контроль.			1		текущий контроль										
3	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц,				2		текущий контроль									
4	упражнения, направленные на развитие скорости;				2			текущий контроль								
5	упражнения, направленные на выполнение технических приемов				2				текущий контроль							
6	упражнения, направленные на развитие прыгучести				2					текущий контроль						
7	упражнения, направленные на развитие специальной ловкости				2						текущий контроль					
8	упражнения, направленные на развитие выносливости				2							текущий контроль				
9	упражнения, направленные на развитие быстроты переключения действий				2								текущий контроль			
10	упражнения, направленные на развитие скоростной выносливости				2									текущий контроль		
11	упражнения, направленные на развитие прыжковой выносливости				2										текущий контроль	
12	упражнения, направленные на развитие игровой выносливости				2											текущий контроль
<b>IV</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>											
1	Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды			<b>1</b>		текущий контроль										
2	Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры			<b>1</b>			текущий контроль									
3	Техническая подготовка стойки в сочетании с перемещениями, <u>передачи мяча в парах</u>				<b>1</b>			текущий контроль								
4	Техническая подготовка приема мяча сверху через сетку, нижней прямой подачи, способов перемещений				<b>1</b>				текущий контроль							
5	Техническая подготовка приема мяча, направленного ударом, двойного шага, встречной передачи				<b>1</b>					текущий контроль						
6	Техническая подготовка перемещений в защите, передачи мяча сверху, спиной к партнеру				<b>1</b>						текущий контроль					

7	Техническая подготовка подачи в заданную часть площадки, со сменой мест, в тройках				1	зачет
8	Техническая подготовка на количество подач без промаха, на точность выполнения подач				1	
9	Техническая подготовка прямого нападающего удара				1	
10	Техническая подготовка техники одиночного и группового блокирования				1	
11	Техническая подготовка совершенствования техник передачи мяча				1	
12	Техническая подготовка нападающего удара после передачи из зоны 4				1	
<b>V</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
1	Обязанности юных волейболистов в качестве помощников тренера для участия в организации соревнований			2		
2	Терминология, принятая в волейболе. Основные строевые команды				1	
3	Организация мест для проведения занятий и соревнований				1	
4	участие в судействе учебных соревнований и игр в своей группе				2	
<b>VI</b>	<b>Контрольные нормативы</b>		2			
1	Содержание и методика контрольных испытаний			1		
2	Сдача контрольных нормативов				1	сдача нормативов
<b>VII</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>		2	1	1	
<b>VIII</b>	<b>Промежуточный контроль</b>		2	1	1	
<b>IX</b>	<b>Итоговое занятие</b>		2	1	1	контрольное

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования местной администрации  
Чегемского муниципального района КБР»  
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа г.п. Чегем» Чегемского муниципального района КБР

**ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
НА 2024-2025УЧЕБНЫЙ ГОД  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Уровень программы:** базовый

**Адресат:** от 9 до 12лет

**Год обучения:** 1 год обучения

**Автор:** Тамазов Астемир Юрьевич – тренер - преподаватель

г. Чегем, 2024 г.

**Цель:** формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

**Задачи:**

- создать условия, способствующие воспитанию физически здоровой, духовно богатой, нравственной личности.
- воспитать патриотизм, уважение к правам и свободам человека.
- Повысить мотивацию к импровизации;
- сформировать настойчивость в достижении цели,
- стремление обучающихся к получению качественного законченного результата;
- научить работать в команде

**Направленность:**

- гражданско-патриотическое воспитание;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровье сберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

**Используемые формы воспитательной работы:** экскурсии, игровые программы, диспуты, общественные акции, семейные гостиные.

**Методы:** информационно-развивающий, проблемно-поисковый, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, дискуссионный.

**Планируемый результат**

*У обучающихся будут/будет:*

- созданы условия, способствующие воспитанию физически здоровой, духовно богатой, нравственной личности.
- воспитаны патриотизм, уважение к правам и свободам человека.
- повышение мотивации к импровизации;
- стремление к получению качественного законченного результата;
- умение работать в команде

## План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	<b>Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой в спортзале, на улице, правила поведения на занятиях</b>	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь Ноябрь Январь Апрель
2.	<b>Игры на знакомство и командообразование</b>	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-Май
3.	<b>Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к инвентарю</b>	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-Май
4.	<b>Спортивный праздник «День здоровья»</b>	Здоровье сберегающее воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству	В рамках занятий	Сентябрь
5.	<b>Тестирование физической способности</b>	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-Май
6.	<b>Участие в соревнованиях различного уровня</b>	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-Май
8.	<b>Беседа о празднике «День матери в России»</b>	Духовно-нравственное воспитание	В рамках занятий	Ноябрь
9.	<b>Беседа о празднике «День защитника Отечества»</b>	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
10.	<b>Эстафеты</b>	Здоровье сберегающее воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству	В рамках занятий	Октябрь, Декабрь, Март, Май

11.	<b>Беседа о празднике «8 марта»</b>	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
12.	<b>Легкоатлетический кросс в честь Дня Победы</b>	Здоровье сберегающее воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству; Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	Май

### Работа с родителями

1.	Индивидуальные консультации	сентябрь
2.	Родительское собрание	октябрь, май
3.	Индивидуальные беседы с родителями воспитанников	в течение года