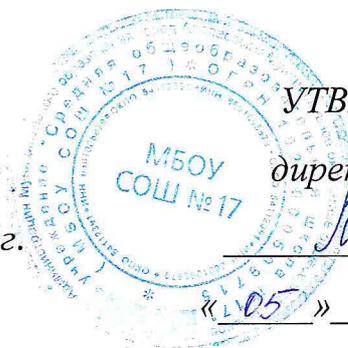


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17»
города Алапаевска Свердловской области

РАССМОТРЕНО

на ШМО *Можарова О.В.*
« 05 » 09 2022г.



УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ №17

Можарова Ж.В. Можарова

« 05 » 09 2022г.

Программа

дополнительного образования физкультурно – спортивной
направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся – 11-15 лет

Срок реализации - 1 год

Автор – составитель:
Мелкозерова Наталья Валентиновна,
педагог дополнительного образования

г.Алапаевск, 2022 г.

Раздел 1. Основные характеристики программы.

Пояснительная записка.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств, формирование экологической культуры и культуры здорового образа жизни.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Направленность

Программа реализуется в рамках физкультурно – спортивной направленности.

Программа дополнительного образования «Волейбол» направлена на выполнение требований ФГОС, Концепции образования и по содержательному направлению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

Актуальность и целесообразность программы.

Программа «Волейбол» составлена и разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон « Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012 г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»;
- Концепция развития системы образования на территории Свердловской области на период до 2035 года от 30.03.2018 г. №126-Д;
- Государственная программа Свердловской области «Развитие физической культуры и спорта в Свердловской области до 2024 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)";

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

Актуальность программы направлена на поддержку **«Концепции развития системы образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»**, которая определяет стратегию развития воспитания на период до 2025г. Актуальным направлением воспитательной деятельности является *« формирование у обучающихся ценностей здоровья и ЗОЖ через развитие форматов, раскрывающих физкультурно – спортивные достижения детей»*.

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств, формирование экологической культуры и культуры здорового образа жизни.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Цели Государственной Программы «Развитие ФК и спорта в Свердловской области до 2024 года» являются «создание условий для развития ФК и спорта в Свердловской области, в том числе для лиц с ОВЗ и инвалидов», а так же «создание условий для развития детско-юношеского спорта, подготовки резерва сборных команд РФ».

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта. По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в

пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Программа «Волейбол» разработана с учётом особенностей обучающихся и направлена на создание условий для реализации способностей детей 11 – 15 лет средствами, направленными на формирование общей культуры обучающихся, на их социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Адресат общеразвивающей программы.

Возраст: 11 - 15 лет

Характеристики: Спортивная тренировка способствует росту физической работоспособности. Юные спортсмены по сравнению с не занимающимися спортом показывают большую работоспособность. Огромное влияние на развитие человека оказывают движения, физические упражнения. Недостаток движения, ограничение двигательной активности (так называемая гипокинезия) отрицательно сказывается на формировании организма. Деятельность различных систем организма находится в прямой зависимости от активности скелетных мышц, особенно в детском возрасте. Двигательная активность стимулирует обмен веществ и энергии, совершенствование всех функций и систем организма и повышает его работоспособность.

Велика роль двигательной активности в подготовке к труду. Осваивая новые движения, человек обучается управлять работой мышц, сложными движениями, необходимыми в трудовой и спортивной деятельности.

Двигательная активность способствует усвоению информации, которая поступает из внешней среды, через сенсорные системы. Эта информация имеет значение не только для повышения физической и умственной работоспособности, но и для становления человека как личности.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Возрастные особенности детей 11 – 15 лет.

Физические. Быстрый рост, появляются признаки полового созревания, девочки обычно выглядят старше мальчиков, увеличивается аппетит.

Интеллектуальные. Всё подвергает критике, изменения в мышлении: начинает мыслить абстрактно, возрастает способность к логическому мышлению. Способность к творческому воображению и деятельности. Способен прогнозировать последствия своих поступков.

Психологические особенности.

Ведущей деятельностью в возрасте 11- 15 лет является общение со сверстниками. Идёт переходный период от младшего школьного (11-12 лет) к кризисному подростковому возрасту (15 лет). В данном возрастном периоде закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок. Это период активного формирования личности, становления своего «Я». (возрастные и психологические в контексте программы)

Количество детей в группе: согласно Положению об организации ДОП МБОУ СОШ№17 численность составляет 16 -25 человек.

Принцип формирования. Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма.

Зачисление в учебные группы осуществляется по интересам и по личному желанию обучающегося и в удобное время для обучающихся. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю.

В неделю 3 часа - один раз -1 час и один раз - 2 часа.

Объём срок освоения программы

Срок: 1 год

Объём: 105 часов

Уровень программы

Базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Формы обучения: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Виды (типы) занятия: тренировочные занятия, учебные игры, соревнования, игровые контрольные занятия.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

Формы подведения итогов.

Инструментарием мониторинга являются: контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической и технико - тактической подготовке.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом); - обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества; - развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.). Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

Содержание программы.

Учебный (тематический) план.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля и аттестации
1.0.	Теоретические знания.	3	3	-	беседа
	<ul style="list-style-type: none"> • Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности. • Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации. • ОФП и СФП. Техническая и тактическая подготовка. 	1 1 1	1 1 1	- - -	
2.0.	Практические занятия:	93	2	91	
2.1	Общезначительная подготовка (ОФП).	21	2	19	мониторинг
	<ul style="list-style-type: none"> • Теоретические основы тренировки Общеразвивающие упражнения. • Упражнения на снарядах и тренажёрах. • Спортивные и подвижные игры. 	2 7 4 8	2 - - -	- 7 4 8	
2.2	Специальная физическая подготовка.	60	0	60	мониторинг
	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения направленные на развитие силы. • Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. • Упражнения направленные на развитие гибкости. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. • Упражнения для развития выносливости. 	12 12 12 12 12	- - - - -	12 12 12 12 12	
2.3	Технико - тактическая подготовка:	12	0	12	мониторинг
	<ul style="list-style-type: none"> • Приёмы и передачи мяча • Поддачи мяча • Стойки и перемещения. • Нападающие удары • Блокирование • Тактика нападения • Тактика защиты 	2 2 2 2 2 1 1	- - - - - - -	2 2 2 2 2 1 1	

3.0. Практические умения.	9	0	9	мониторинг
<ul style="list-style-type: none"> • Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4. • Соревнования. Инструкторская и судейская практика • Диагностика: контрольно-тестовые упражнения 	3 3 2 1	- - - -	3 3 2 1	
Итого:	105	5	100	

Содержание программного материала

1. Теория

1.1. Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников. Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом. Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

1.2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол.

1.3. Правила соревнований по волейболу. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

1.4. Общая и специальная физическая подготовка *Общая физическая подготовка.* Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах. *Специальная физическая подготовка.* Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

2. Практические занятия

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП):

Теория «Теоретические основы тренировки». Общие основы и требования к тренировкам по волейболу.

Практика. ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером. Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекувырки, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера. Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий. Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом. Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Подвижные игры и игры с элементами волейбола. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед 13 в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении. Упражнения с противодействием партнера Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п. Упражнения для развития быстроты: рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя• на коленях и т.п.) по зрительному сигналу; прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);• рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;• имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение• движений; быстрые перемещения, характерные для волейболиста

(баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема. Упражнения для развития ловкости и координации движений: одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности; то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов; одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90°, 180°; прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота; прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе; передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.)). Упражнения для развития силы - для мышц кисти: сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями; 14 вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках; отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев); броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями; передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.); - для мышц плечевого пояса: сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера; поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера; в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками; в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью; броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния; - для мышц ног: приседания на одной и обеих ногах; приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход; выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход. подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120°), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе; прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе; прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте; прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше; прыжки на одной и обеих ногах на дальность; прыжки на матах, песке, снегу, в воде; запрыгивание на предметы различной высоты; прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет; прыжки с отягощением веса 1-3 кг.; 15 серии прыжков с преодолением препятствий. Упражнения для развития выносливости: прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.; серии прыжков в течение 15 сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1 мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.); выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего• удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.; серия падений на грудь, между падениями следует выполнять• перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6; эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с• кувырками вперед и назад. Упражнения для развития гибкости: гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с• малыми отягощениями и без них); наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью• партнера. пружинистые выпады вперед и в стороны;• вращательные и круговые движения туловища из различных исходных• положений; размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с• небольшими отягощениями.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Практика. Стойки, перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии. Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки. Прием мяча и подачи. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м). Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения. Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. Подачи. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину. Нападающий удар и блокирование. Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения. Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

3. Практические умения.

3.1. Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

3.2. Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6.

3.3. Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно предметными, метапредметными и личностными результатами.

Предметные:

- имеют представление об истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры, а так же знания в области физической культуры и спорта;
- знают основы обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правила поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- имеют представления о правилах личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- владеют элементами техники и навыками тактики игры в волейбол;
- знают основы тактики и стратегии игры в защите, нападении.

Метапредметные:

- демонстрируют физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- обладают способностью управлять своими эмоциями;
- обладают мотивацией к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- имеют навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- обладают навыками помощника судьи, судьи – секретаря;

Личностные:

- обладают чувством коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- обладают чувством патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандируют здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- могут противостоять фактам асоциального поведения у подростков;
- демонстрируют стремление к победе, достижению общей цели.

РАЗДЕЛ 2. Организационно-педагогические условия.

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе «Волейбол» проводятся в образовательной организации, имеющей следующее материально-техническое обеспечение

Спортивная база:

- зал 9:18;
- открытые плоскостные волейбольные площадки.
- раздевалки (жен, муж)
- сан.узлы

Материально-техническое обеспечение:

- сетка волейбольная 1 шт.;
- стойки волейбольные 2 шт.;
- гимнастическая стенка 4 секции;
- гимнастические скамейки 4-6 шт.;
- гимнастические маты 15 шт.;
- скакалки- 20шт; длинная 1 шт.;

- мячи набивные -1 компл.;
- гантели различной массы 4 компл.;
- мячи волейбольные 20 шт.;
- мячи теннисные – 15 шт.;
- мячи футбольные – 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 8 шт.;
- перекладины настенные 4-6 шт.;
- судейский набор- 1 шт.;
- гимнастический мостик – 2 шт.;
- обручи – 15 шт.;
- ПК – 1 шт.;
- экран демонстрационный 80x 120см – 1 шт.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования по специализации - волейбол, учитель физической культуры - первая квалификационная категория. Педагогический стаж – 36 лет.

Методические материалы

В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся. Методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет. Методические материалы всероссийской федераций волейбола.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики:

Первый этап—ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагога дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для обучающихся. При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести занимающихся к выполнению приема в целом. На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка. Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов. Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов-элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка — к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности занимающихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки. Его основу составляют количественные и качественные критерии, вполне доступные обучающимся 5 года обучения для понимания и самоконтроля.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых мероприятиях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг.

Шкала оценки:

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разг-е рук в уп.л.	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев			юн	дев
11	Высокий	5.9	6.3	15	13	170	156
	Средний	6.0	6.4	12	11	166	148
	Низкий	6.1	6.7	10	10	162	143
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164
14	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172
15	Высокий	5.5	5.7	26	22	195	190
	Средний	5.6	5.8	24	20	185	180
	Низкий	5.7	6.0	22	17	180	175

возраст	уровень	СФП		
		до12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9,	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя	Прыжок вверх с места со взмахом руками

		<i>12, 18» (м)</i>					
		<i>юн</i>	<i>дев</i>	<i>юн</i>	<i>дев</i>	<i>юн</i>	<i>дев</i>
11	Высокий	11.7	12.4	440	380	35	32
	Средний	11.9	12.7	380	320	33	30
	Низкий	12.3	13.1	340	290	28	28
12	Высокий	11.5	12.0	490	450	37	35
	Средний	11.7	12.4	465	400	35	32
	Низкий	11.9	12.8	410	370	32	30
13	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33
14	Высокий	26.4	29.7	590	510	48	42
	Средний	26.7	29.9	550	470	44	38
	Низкий	27.2	30.0	500	420	40	35
15	Высокий	26.3	29.4	630	540	51	47
	Средний	26.6	29.9	590	500	45	43
	Низкий	27.1	31.3	540	450	42	40

<i>возраст</i>	<i>уровень</i>	<i>ТТ (техничко-тактическая)</i>					
		<i>Передача мяча сверху</i>		<i>Передача мяча снизу</i>		<i>до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; с 13 лет: подача в указанную зону</i>	
		<i>юн</i>	<i>дев</i>	<i>юн</i>	<i>дев</i>		
11	Высокий	22	22	18	17	5	4
	Средний	21	21	17	16	4	3
	Низкий	20	20	16	15	3	2
12	Высокий	23	23	19	18	5	4
	Средний	22	22	18	17	4	3
	Низкий	21	21	17	16	3	2
13	Высокий	24	24	20	19	6	6
	Средний	23	23	19	18	5	5
	Низкий	22	22	18	17	4	4
14	Высокий	25	25	21	20	7	7
	Средний	24	24	20	19	6	6
	Низкий	23	23	19	18	5	5
15	Высокий	26	26	22	21	8	8
	Средний	25	25	21	20	7	7
	Низкий	24	24	20	19	6	6

Список литературы для педагога:

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
10. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФКиС», 1979 .
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009. 30
12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
17. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997., Украина, переизд 2017.
18. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
19. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.
20. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016 г.
21. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.
22. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд. Спорт. 2019
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015. 31
11. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Спорт. 2018.

Интернет –ресурсы:

<https://volleyflyball.ru>

<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-voleybol526681.html>

<http://www.volley.ru/>

[<voleyball.ru/category/obuchenie/https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.htmlhttps://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parentreqid=1602191474947>](https://tvou-</p></div><div data-bbox=)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963417992

Владелец Можарова Жанна Вадимовна

Действителен с 07.12.2023 по 06.12.2024