

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1» ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МАОУ «Гимназия №1»
г. Сосновоборска

Протокол №1 от «30» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Гимназия №1»
г. Сосновоборска


О.Ю. Тоцкая
Приказ № 147 от «1» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 11-13 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Шостина Елена Ивановна

Сосновоборск
2022

Пояснительная записка

Учебная программа «Волейбол» спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по волейболу во внеурочной деятельности школьников. Программа соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов основного и среднего общего образования, на основе авторской программы «Физическая культура», 5-9 классы, общеобразовательных организаций, под редакцией В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2013; «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», образовательных учреждений, под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича – М. : Просвещение, 2006; пособие «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» : для учителей и методистов / Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова – М. : Просвещение, 2011.

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих

- социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
 9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
 10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 11. Устав МАОУ «Гимназия №1» г. Сосновоборска

Новизна и актуальность

С введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время волейбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Отличительные особенности программы

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Обучения игре в волейбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Адресат программы

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по волейболу для 11-13 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки. Наполняемость групп: 10-15 человек.

Сроки реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 3 года обучения: 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа.

«Стартовый уровень» - 1 год обучения, 144 педагогических часов;

«Базовый уровень» - 2 год обучения, 144 педагогических часов;

«Продвинутый уровень» - 3 год обучения, 144 педагогических часов;

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной, групповой форме.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

В ходе реализации программы используются следующие формы организации занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение тестирования на сдачу контрольных упражнений, зачёты. Наиболее распространёнными формами работы с учащимися при реализации данной программы являются обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

1. пропагандировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоничному развитию занимающихся;
2. популяризировать волейбол как вида спорта и активного отдыха;
3. формировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
4. обучать технике и тактике игры а волейбол;
5. развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
6. формировать у учащихся необходимые теоретические знания;
7. воспитывать моральные и волевые качества.

Таблица 1

Учебный план

№	Разделы и темы программы	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка – 18 ч.	6	6	6
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий (3 ч.)	1	1	1
1.2	История рождения и развития волейбола (3 ч.)	1	1	1
1.3	Режим, питание спортсмена. Личная гигиена, закаливание организма (3 ч.)	1	1	1
1.4	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований. (9 ч.)	3	3	3
		В процессе занятий		
2	Практическая подготовка – 405 ч.	135	135	135
2.1	Общая физическая подготовка (150 ч.)	60	50	40
2.2	Специальная физическая подготовка (150 ч.)	40	50	60
2.3	Технико-тактическая подготовка (105 ч.)	35	35	35

2.4	Другие спортивные и подвижные игры	В содержании соответствующих разделов программы		
3	Контрольные испытания (тесты) – 9 ч.	3	3	3
	Итого: 432 ч.	144	144	144

Таблица 1

Тематическое планирование учебно-тренировочного материала

№	Программный материал	1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка – 18 ч.			
	Основы знаний:	в процессе занятий		
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1	1	1
1.2	История рождения и развития волейбола.	1	1	1
1.3	Режим и питание спортсмена. Личная гигиена и закаливание организма.	1	1	1
1.4	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.	3	3	3
2	Практическая подготовка – 405 ч.			
	Общая физическая подготовка.	60	50	40
2.1	Ходьба, бег, прыжки, метание.	+	+	+
2.2	Упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости.	+	+	+
	Специальная физическая подготовка.	40	50	60
	Передвижения и остановки без мяча:			
2.3	Стойка игрока.	Р	3	С
2.4	Бег: лицом вперёд, приставными шагами в стороны, вперёд и назад, спиной вперёд. Скоростные рывки из различных исходных положений	Р	3	С
2.7	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки вверх, повороты)	+	+	+

	Технико-тактическая подготовка.	35	35	35
	Поддачи мяча			
2.8	<ul style="list-style-type: none"> • Нижняя прямая • Верхняя прямая 	3 Р	С 3	+ С
	Передача мяча:			
2.9	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	3	3
2.10	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Р	Р	3
2.11	Передача двумя сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	Р	Р	3
	Атакующие удары:			
2.12	Прямой нападающий удар (по ходу)	Р	3	3
2.13	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	Р	Р	3
	Блокировка атакующих ударов:			
2.14	Одиночное блокирование	Р	3	3
2.15	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	Р	3	3
2.16	Страховка при блокировании	Р	3	3
	Тактика игры:			
2.17	Индивидуальные действия в нападении и защите	Р	3	С
2.18	Групповые действия в нападении и защите:	Р	3	С
2.19	Командные действия в нападении и защите:	Р	3	С
2.20	Двусторонняя учебная игра	+	+	+
	Подвижные игры и эстафеты:			
2.21	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+	+
2.22	Игры, развивающие физические способности	+	+	+
3	Контрольные испытания (тесты) (9 ч.)	3	3	3
	Итого: 432 часа	144	144	144

Условные обозначения: Р – разучивание двигательного действия; 3 – закреплен двигательного действия; С – совершенствование двигательного действия; (+) – указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

Содержание программы Общие основы волейбола – в процессе занятий

Теория: История и пути развития современного волейбола. Характерные особенности игры в волейбол. Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Самоконтроль. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание.

Практика: Личная гигиена: уход за телом, закаливание. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди обучающихся.

Контроль: опрос, наблюдение

Общефизическая подготовка.

Теория: правила подвижных игр, правила выполнения ОРУ. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения. Упражнения силовой подготовки. Упражнения для развития гибкости.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Контроль: наблюдение, опрос

Специальная физическая подготовка.

Теория: правила выполнения специальных упражнений. Правила приёма и передачи мяча. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Инструктаж по ТБ. Выполнение специальных коррекционных упражнений. Бег. Прыжки. Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости. Упражнения для развития специальной силы. Выполнение приёмов и передачи мяча, подачи нападающего удара и блокирования

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

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале

пробегаются лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств, развития гибкости (подвижности в суставах), прыгучести, для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча, для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, для развития качеств, необходимых при блокировании.

Контроль: опрос, наблюдение

Техническая подготовка.

Теория: Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определение и исправление технических ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема:

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема:

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи:

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи:

Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи:

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару:

Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар.

Техника игры

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определение и исправление технических ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Контроль: опрос, наблюдение

Тактическая подготовка.

Теория: индивидуальные действия и групповые взаимодействия.

Тактика индивидуальных действий:

Тактика нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Практика: Стойки и перемещения. Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач. Отвлекающие действия при нападающем ударе. Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям атаки (и наоборот). Слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Отработка техники передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах, упражнения на расслабления и растяжения. Отработка техники бокового нападающего удара, подачи в прыжке. Отработка тактики подач, подач в прыжке СФП. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока, индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками,

кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Контроль: опрос, наблюдение

Игровая подготовка.

Теория: Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Правила использования нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Практика: Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Командные игры. Контрольные игры.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии.

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Контроль: опрос, наблюдение, соревнования

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. .

Инструкторская и судейская практика.

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки: освоить терминологию, принятой в волейболе; овладеть основными строевыми командами, уметь построить

группу, отдать рапорт; уметь подготовить места проведения занятий и соревнований; принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Контрольные нормативы. Теория. Содержание и методика контрольных испытаний. Практика. Сдача контрольных нормативов.

Спортивные соревнования, их организация и проведение.

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 календарного плана.

Планируемые результаты

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены;
- причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

Результатом реализации программы «Волейбол» дополнительного образования учащихся в спортивно-оздоровительных группах является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся:

- стабильность состава учащихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки;
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

В результате изучения раздела «Волейбол» учащиеся должны:

Знать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;

- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
 - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты волейбольного судьи;
 - проводить судейство по волейболу.
- Демонстрировать:** физические способности.

Таблица 3

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	07.09.2022	31.05.2023	36	72	144	2 раза по 2 часа	16-26 декабря 17-29 мая
2	2	06.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза по 2 часа	16-26 декабря 17-29 мая
3	3	04.09.2024	30.05.2025	36	72	144	2 раза по 2 часа	16-26 декабря 17-29 мая

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, а так же наличие спортивного инвентаря:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты – 3 шт.;
- гантели различной тяжести -12 шт.;
- волейбольные мячи - 15 шт.;
- скакалки – 15 шт.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3-4 штук;
- гимнастическая стенка – 15 пролетов.

Информационное обеспечение

Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)
<http://www.o-volley.ru>
<http://www.samvolley.ru>
<http://www.VolleyMos.ru>
<http://www.fizkultura-na5.ru>

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru>
2. <http://murmansport.ru> 3. <http://gorsport51.ru>

Дистанционное обучение осуществляется посредством платформы Zoom и мессенджера «Ватсап».

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Формы аттестации и оценочные материалы

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся..

Промежуточный контроль проводится в конце каждого блока программы в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Таблица 4

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз в учебный год
1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
2	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
3	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
4	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
5	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
6	Чередование способов передачи и приема мяча сверху,	8
7	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3
8	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
9	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по	3
10	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
11	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5
12	Подача на точность	4
13	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3
14	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3

Примечание: обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценочные материалы

Основным показателем результативности и эффективности реализации программы является выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в

количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности и физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Контрольные игры проводятся регулярно и являются более высокой ступенью учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую диагностику результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточный контроль предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговая диагностика проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования содержания программы и методов обучения.

Формами фиксации результатов обучающихся являются:

- дневник достижений;
- портфолио.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Волейбол» учащиеся должны достигнуть следующего уровня физической подготовленности (не ниже результатов, приведенных в таблице).

Таблица 5

Физические качества	Физические упражнения	Нормативы	
		мальчики	девочки
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.0	5.3
	Бег 60 м с высокого старта (с)	10,0	10,9
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе (с)	20	10
Сила	Прыжок в длину с места (см)	175	150
	Лазание по канату на расстояние 6 м (с)	12	без учета времени
	Метание мяча 150 г (м)	30	18
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал.);	5	-

	на низкой перекладине (дев.), кол-во раз	-	10
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами (см)	касание пола пальцами рук	касание пола ладонями рук
Выносливость	Бег 2000 м (мин)	10.30	13.20
	Кроссовый бег 2 км (мин)	14.30	17.20
Координация движений	Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	14,0
	Последовательное выполнение кувырков (кол-во раз)	5	3

При выполнении испытаний (тестов) в разделе «Демонстрировать» учащиеся выбирают любое из упражнений по своему усмотрению. Обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений, а так же двигательные тесты для определения технической подготовленности.

Учащийся должен выполнить контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в волейболе. В качестве двигательных тестов используют упражнения, в которых преимущественно проявляется конкретный элемент технической подготовки. Тесты ставят перед занимающимся конкретные количественные и качественные требования.

Таблица 6

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Итоговая аттестация будет произведена в баллах в каждом виде тестирования. При проведении тестирования будет применен соревновательный метод. Результат тестирования будет переведен в баллы, на основании которых выявляются места всех занимающихся. Лучший ученик курса будет определяться по наибольшему количеству баллов и наименьшему числу занятых мест.

Методические материалы

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки спортсмена волейболиста. Реализация содержания программы строится в соответствии с основными дидактическими принципами: последовательности; систематичности; постепенности.

Технология личностно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности ребёнка на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Педагогические технологии:

Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты)

Технология проектного обучения – ориентирована на самостоятельную деятельность обучающихся. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков, умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления.

Игровые технологии включают методы и приёмы организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр: ролевые игры, дидактические игры, коммуникативные, познавательные игры.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

Алгоритм учебного занятия:

1. Подготовительная часть (20 мин) - организация занимающихся: строевые упражнения; упражнения на внимание; различные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие, подготовительные,

подводящие упражнения; ранее изученные упражнения из техники волейбола.

2. Основная часть (60 мин.) - подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения; подвижные игры; учебные и двусторонние игры в волейбол.
3. Заключительная часть (10 мин) - приведение организма в оптимальное для последующей деятельности состояния, упражнения на внимание; на координацию движений; на дыхание и расслабление; малоподвижные игры.

Дидактические материалы:

- Схематические или символические (оформленные стенды, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты);

Список использованной литературы

Для педагога:

1. Лях В.И., «Развивая координационные способности учащихся», журнал «ФК в школе» №3, 12, 1988.
2. Матвеев Л. П., Новиков А. Д., «Теория и методика преподавания», М: Физкультура и спорт, 1976 год.
3. Мейксон Г.Б., «Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре», М., Просвещение, 1986.
4. Романенко В. А., «Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой», М., Просвещение, 1996.
5. Станкин М.И., «Психолого-педагогические основы физического воспитания», М., АПН НИИ Психологии, 1984.
6. Улькин В. Н., «Физическая подготовка» Минск, 1991.
7. Чумаков А.П., «Спортивные и подвижные игры», М., ФиС, 1970.
8. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
9. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
10. Антропова Н.В., «Основа гигиены учащихся», М., Просвещение, 1971.
11. Баранцев С.И., «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», М., Просвещение, 1991.
12. Былеева Л.В., «Подвижные игры», М., ФиС, 1982.
13. Гальперин С.И., «Физиологические особенности детей», М., Высшая школа, 1977.
14. Железняк Ю.Д., «Волейбол в школе», М., Просвещение, 1989.
15. Железняк Ю.Д., «120 уроков по волейболу», М., ФиС, 1970.
16. Маданов В.С., «Учись играть в волейбол», М., ФиС, 1984.-
17. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры», М., ФиС, 2000.
18. Чумаков А.П., «Спортивные и подвижные игры», М., ФиС, 1970.

Для учащихся (учащихся и родителей):

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
4. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992.
Волейбол/ под ред. А.В. Беяева, М.В. Савина. – М., 2000.

Интернет-сайты:

- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ.