



Управление образования администрации
Топкинского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

СОГЛАСОВАНА
на педагогическом совете
протокол от 28.08.24 г. № 15

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАОУ «СОШ №1»
Архипова Е.В.
приказ от 02.09.24 г. № 118/3



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Волейбол»
Уровень: стартовый
Возраст учащихся: 15-17 лет
Срок реализации: 2 года**

Составитель: Шнайдер Сергей
Алексеевич, учитель физической
культуры.

г. Топки, 2023 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.3.1. Учебно-тематический план	6
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	7
1.4. Планируемые результаты	13

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации / контроля	17
2.4. Оценочные материалы	17
2.5. Методические материалы	17
2.6. Список литературы	18

Приложения

Приложение 1. Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе.....	19
--	----

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках модели «Спортика» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

- Указа Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013г. № 86-ОЗ;

Локальные акты МАОУ «СОШ № 1»

Актуальность программы

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают. Помимо этого, большинство детей предпочитают проводить свободное время за компьютером и гаджетами. Очень важно, чтобы ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Игра в волейбол является одним из самых демократических и массовых видов спорта. Этот вид спорта не уступает в зрелищности и накалу эмоций футболу и хоккею, и привлекает все больше и больше поклонников. При освоении игры на начальном этапе не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же подчеркивает оздоровительный характер.

Отличительные особенности программы

Программа «Волейбол» опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Программа имеет свою воспитательную компоненту: направлена на мотивацию обучающихся к ведению здорового образа жизни и занятиям спортом, а также создание условий для обеспечения эмоционального благополучия старшеклассников, профилактику асоциального поведения. Кроме того, занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, целеустремленность, содействуют воспитанию волевых и нравственных качеств обучающихся.

Адресат программы

Программа адресована детям от 15 до 17 лет

Наполняемость группы - 6 человек, количество групп - 6.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год, 68 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в соответствии с СП 2.4.3648 – 20.

Занятия с учащимися организуются: 1 раз в неделю по 2 часа. Занятия для учащихся проводятся из расчета один академический час – 45 минут. При проведении 2 часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 5 минут.

Каждое занятие состоит из теоретической и практической части. При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы,

проводятся динамические паузы, соблюдается режим смены разнообразных видов деятельности.

Формы обучения и формы организации учебных занятий

Форма обучения – очная.

Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы. Форма организации занятий – групповая. Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к учащимся.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на реализацию в условиях образовательной организации.

Образовательная деятельность по программе реализуется в течение всего календарного года. В каникулярный период занятия не проводятся. Начало учебного года определяется при укомплектовании учебной группы. Окончание учебного года – по прохождению программы в полном объеме. На занятиях обучаются учащиеся одного возраста, или разновозрастная группа, состав группы постоянный.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для двигательной активности учащихся, за счет развития их физических способностей и совершенствования умений и навыков в игре волейбол.

Задачи программы:

Личностные:

- воспитывать навыки и умения действовать в коллективе;
- прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;

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

Предметные (образовательные):

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел. Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2.	Раздел. Теоретическая подготовка	4	2	2	Опрос
2.1	История развития волейбола	2	1	1	
2.2	Техника игры	2	1	1	
3.	Раздел. Общая физическая подготовка	18	1	18	Опрос Упражнение
3.1	Значение физической подготовки волейболистов	2	1	1	
3.2	Строевые упражнения	4	0	4	
3.3	Гимнастические упражнения	6	0	6	
3.4	Легкоатлетические упражнения	6	0	6	
4.	Раздел. Специальная Физическая подготовка	12	0	12	Опрос Упражнение
4.1	Стойка волейболиста. Бег с остановками и изменением направления	2	0	2	
4.2	Упражнения для развития прыгучести	2	0	2	
4.3	Упражнения с отягощениями	2	0	2	
4.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач	2	0	2	

	мяча, выполнении подач				
4.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	2	0	2	
4.6	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	2	0	2	
5.	Раздел. Техническая подготовка	12	1	11	Опрос Упражнение
5.1	Основные понятия техники игры в волейбол	2	1	1	
5.2.	Техника нападения	5	0	5	
5.3.	Техника защиты	5	0	4	
6.	Тактическая подготовка	12	1	11	Опрос Упражнение
6.1	Основные понятия тактики игры в волейбол	2	1	1	
6.2	Тактика нападения	5	0	5	
6.3	Тактика защиты	5	0	5	
7.	Раздел. Интегральная подготовка	6	1	5	Опрос Упражнение
7.1	Организация и упражнений проведение соревнований по волейболу	2	1	1	
7.2	Интегрированные упражнения	2	0	2	
7.3	Учебные игры	2	0	2	
8.	Раздел. Итоговое занятие	2	0	2	Соревнование
	Итого	68	5	63	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)

Теория. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила поведения в спортивной раздевалке и местах занятий волейболом. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий волейболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия. Режим и питание перед игрой. Спортивная форма волейболиста. История и пути развития современного волейбола.

Практика. Подвижные игры.

Форма контроля. Беседа.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 ч.)

2.1 История развития волейбола

Теория. История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры.

Практика. Подвижные игры.

Форма контроля. Опрос.

2.2 Техника игры

Теория. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология.

Практика. Подвижные игры.

Форма контроля. Опрос.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (18ч.)

3.1 Значение физической подготовки волейболистов

Теория. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Практика. Подвижные игры.

Форма контроля. Опрос.

3.2 Строевые упражнения

Практика. 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 11 строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд.

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

3.3 Гимнастические упражнения

Практика. 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.

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

3.4 Легкоатлетические упражнения

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

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (12ч.)

4.1 Стойка волейболиста. Бег с остановками и изменением направления

Практика. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих физические качества волейболиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки. Бег с остановками и изменением направления.

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

4.2 Упражнения для развития прыгучести

Практика. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты). Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

4.3 Упражнения с отягощениями

Практика. Манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

4.4 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча, выполнении подач

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание 13 лучезапястных суставов. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

4.5 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Практика. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до

1 кг). Метание 14 теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. В парах

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

4.6 Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика. Прыжковые упражнения, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча; с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Прыжковые упражнения, после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

Раздел 5. Техническая подготовка

5.1 Основные понятия техники игры в волейбол

Теория. Основные понятия техники игры в волейбол. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки.

5.2. Техника нападения

Практика. Техника нападения Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений. Передачи. 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. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения Подачи. Нижняя прямая

(боковая); подача мяча 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. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

5.3. Техника защиты

Практика. Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного 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. Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

Раздел 6. Тактическая подготовка (12 ч.)

6.1 Основные понятия тактики игры в волейбол

Теория. Основные понятия тактики игры в волейбол. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки.

Практика.

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

6.2 Тактика нападения

Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне. 2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3. 3. Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3; прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

6.3 Тактика защиты

Практика. Выбор места при приеме нижней подачи; расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

Раздел 6. Интегральная подготовка (6ч.)

7.1 Организация и упражнений проведение соревнований по волейболу

Теория. Организация и проведение соревнований по волейболу. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Практика. Отработка тактики защиты, тактики нападения.

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

7.2 Интегрированные упражнения

Практика. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

7.3 Учебные игры

Практика. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая степень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. 17 Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Форма контроля. Опрос. Упражнение.

Раздел 8. Итоговое занятие (2ч.)

Практика. Товарищеская игра между группами.

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:

- историю развития волейбола в мире, историю развития отечественного волейбола и его традиции;
- тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему;
- правила соревнований;

- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя.

Будет уметь:

- выполнять различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной 18 стойках;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча;
- выполнять базовые технические элементы и их связки; - играть в подвижные игры с элементами волейбола;
- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;
- анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;
- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; - осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

В результате обучения по программе у учащихся приобретут такие личностные качества как:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;
- умение общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- умение анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;

- умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 170 дней

Продолжительность каникул: 130 дней

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 28 мая.

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (стартовый уровень) необходимы следующие материально-технические условия:

- Сетка волейбольная со стойками – 2 шт.
- Мяч волейбольный – 6 шт.
- Протектор для волейбольных стоек - 4 шт.
- Гантели массивные от 1 до 5 кг - 6 шт.
- Корзина для мячей – 2 шт.
- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 2 шт.
- Скакалка – 6 шт.
- Скамейка гимнастическая – 4 шт.
- Утяжелитель для ног – 6 шт.
- Утяжелитель для рук – 6 шт.
- Эспандер резиновый ленточный – 6 шт.
- Майка – 6 шт.
- Шорты спортивные (трусы спортивные) – 6 шт.

Материально-техническое обеспечение, приобретенное в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

№ п/п	Наименование оборудования	Количество единиц	
1.	Сетка волейбольная со стойками	2	
2.	Мяч волейбольный	6	
3.	Протектор для волейбольных стоек	4	
4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	6	
5.	Корзина для мячей	2	
6.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	2	
7.	Скакалка	6	
8.	Скамейка гимнастическая	4	
9.	Утяжелитель для ног	6	
10.	Утяжелитель для рук	6	
11.	Эспандер резиновый ленточный	6	
12.	Майка	6	
13.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	6	

2. Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы разработан учебно-методический комплекс, который включает: календарный учебный график, методические материалы по организации образовательной деятельности, электронные учебные материалы, дидактические разработки, контрольно-оценочные материалы, нормативно-правовое обеспечение.

3. Кадровое обеспечение.

Согласно Профессиональному стандарту педагога по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнем квалификации, а также педагог, осуществляющий педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса, а именно: коды А и В с уровнем квалификации.

Программу реализует педагог, осуществляющий педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области, знающий специфику образования, имеющий практические навыки в сфере организации работы.

2.3. Формы аттестации / контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Оценка качества освоения программы проводится в течение всего времени обучения и осуществляется в виде: входного, промежуточного, итогового и текущего контроля.

1. *Входной контроль:* проводится опрос, с момента начала работы по программе, с целью определения уровня заинтересованности по данному направлению и оценки общего кругозора учащихся.

2. *Промежуточный контроль:* проводится в середине учебного процесса, после месяца обучения по программе. По его результатам, при необходимости, осуществляется коррекция учебного плана.

3. *Итоговый контроль:* проводится в конце реализации программы в форме мини-соревнования, и позволяет оценить результативность обучения учащихся.

4. *Текущий контроль:* осуществляется по результатам выполнения учащимися практических заданий в группах и индивидуально.

2. формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: опрос, упражнение, соревнование.

формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- карты оценки результатов освоения программы;
- контрольные нормативы;
- портфолио учащихся.

2.4. Оценочные материалы

Для проверки эффективности и качества реализации программы применяются различные виды контроля и способы отслеживания результатов:

- Входной контроль (опрос);
- Текущий контроль (опрос, упражнение);
- Итоговый контроль (опрос, выполнение контрольных упражнений, соревнование).

Диагностика результатов деятельности проводится на различных этапах усвоения материала. В процессе обучения применяются универсальные способы отслеживания результатов: анализ выполнения практических заданий, опрос.

2.5. Методические материалы

Данная программа объединяет и включает в себя многообразие методов и приёмов и на практике они могут быть реализованы в комплексе:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа;
- наглядные: в процессе обучения используются наглядные пособия, что помогает освоению учебного материала. Просмотр видеоматериалов, презентаций делает обучение более информативным и интересным,

расширяет кругозор учащихся, как на предметном, так и межпредметном уровне.

- практические: в процессе обучения учащиеся выполняют практические задания по каждому из разделов программы.

- здоровьесберегающие технологии (чередование видов деятельности, регулирование соотношения теоретического и практического материалов, динамические паузы);

- рефлексивный (задания на занятиях подлежат обсуждению и анализу);

- деятельностный (результат обучения зависит от того, насколько активно ребенок включается в деятельность, выполняя самостоятельно работу).

Учебные занятия включают теоретическую часть подачи учебного материала и практическую.

2.6. Список литературы

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – Текст: непосредственный.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого.- М.: Физкультура и спорт, 1988. – Текст: непосредственный.

3. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист/ Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – Текст: непосредственный.

4. Фурманов, А.Г. Волейбол в школе. Киев, 1987. – Текст: непосредственный.

5. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе/ Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение, 1989. – Текст: непосредственный.

6. Богданов, Г.П. Уроки физической культуры IV-VI классов. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1984. – Текст: непосредственный.

7. Найминова, Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д.: Феникс, 2001. – Текст: непосредственный.

8. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – Текст: непосредственный.

9. Железняк, Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2005. – Текст: непосредственный.

10. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. - М.: Б.И., 2005. – Текст: непосредственный.

11. Клещев, Ю. Н. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – Текст: непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные Нормативы	Оценка	1 год обучения		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель.