

Управление образования администрации Муромского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ковардицкая средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «28» Июль 2023 г.
Протокол № 5

Утверждаю:
Директор МБОУ Ковардицкая СОШ
Галкина Г.С. /Галкина Г.С./
«01» Августе 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Шибаршин Алексей Алексеевич,

учитель физической культуры

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Перечень нормативно-правовых актов, на основании которых разработана ДООП	3
1.1.2 Актуальность программы	5
1.1.3 Новизна программы	6
1.1.4 Педагогическая целесообразность	6
1.1.5 Сроки реализации программы	7
1.1.6 Возраст детей	7
1.1.7 Психолого-педагогические особенности	7
1.1.8 Формы занятий	8
1.1.9 Режим и продолжительность занятий	8
1.1.10 Количество занятий и учебных часов	8
1.1.11 Количество обучающихся в объединении	8
1.2 Цель и задачи программы	8
1.3 Планируемые результаты	9
1.4 Содержание программы	12
1.4.1 Учебный план	12
1.4.2 Содержание учебного плана	13

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график	22
2.2 Условия реализации программы	22
2.3 Формы аттестации	23
2.4 Оценочные материалы	24
2.5 Методические материалы	26
2.6 Список использованной литературы.....	29

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Перечень нормативно-правовых актов, на основании которых разработана ДООП

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

9. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области».

10. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области».

11. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р».

12. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».

13. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области».

14. Постановление Администрации Владимирской области от 09 июня 2020 № 365 «Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области».

15. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365».

1.1.2 Актуальность программы

В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье.

Далеко не каждому виду спорта удается завоевать симпатии и популярность среди детей, т.к. для одних необходима серьезная подготовка, иные незрелищны, третьи требуют огромных затрат для покупки спортивного оснащения и экипировки. А вот волейбол счастливо вобрал в себя все лучшие качества: и простоту, и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и главное, способность увлечь и влюбить в себя любого ребенка, независимо от его интересов.

Волейбол – это не контактный вид спорта, что резко снижает опасность травм и повышает получение удовольствия от игры. Занятия волейболом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Программа направлена на укрепление спортивных традиций, сложившихся в Муромском районе. Массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основой подготовки занимающихся является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

1.1.3 Новизна программы заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности.

<i>2 уровень (11- 14 лет)</i>	<i>3 уровень (15-18 лет)</i>
формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (образование, наука, человечество, природа), ценностного отношения к социальной реальности в целом	получение школьником опыта самостоятельного социального действия на основе знаний и отношений

1.1.4. Педагогическая целесообразность

Данная программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с детьми, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

1.1.5 Сроки реализации программы

Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся один раз в неделю по одному часу.

1.1.6 Возраст детей

Программа рассчитана на детей в возрасте от 12 до 17 лет.

1.1.7 Психолого-педагогические особенности

Развитие подростков характеризуется интенсивным ростом, включающим изменения размеров тела и видимые структурно-скелетные изменения. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная.

Происходят эндокринные изменения в организме. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. Появляются вторичные половые признаки. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным; подросток сильно подвержен чужому влиянию.

Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание. Для подростка важно иметь референтную группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он ориентируется. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в

безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты.

Программа объединения «Волейбол» адресована учащимся 6-11-х классов, проявляющих интерес к предмету физическая культура, желающих заниматься волейболом, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в секции спортивных игр по волейболу. Программа не рассчитана на детей с ОВЗ.

1.1.8 Формы занятий

Обучение осуществляется в очной форме. Форма проведения учебных занятий – групповая.

1.1.9. Режим и продолжительность занятий

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия предполагают наличие организационных моментов, коротких перерывов.

1.1.10 Количество занятий и учебных часов в неделю: 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год).

1.1.11 Количество обучающихся в объединении

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, воспитание силы воли, ответственности посредством игры в волейбол.

Задачи:

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные (воспитательные)	Метапредметные (развивающие)	Предметные (обучающие)
12-14 лет	Формировать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры, понимание	Формировать познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД, формировать межпредметные	На базовом уровне формировать основы теоретических знаний и практических

	взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведении активного образа жизни.	понятия.	умений в игре волейбол.
15-17 лет	Формировать ценностное отношение к спорту, физической культуре, личную ответственность за сохранение физического, нравственного, социально-психологического здоровья.	Формировать познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД, формировать межпредметные понятия и связи.	На базовом уровне формировать основы теоретических знаний и практических умений в игре волейбол.

1.3 Планируемые результаты

12-14 лет

	Планируемые результаты		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
Что достигаем?	Сформирована мотивация к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры, понимание взаимной обусловленности физического,	Сформированы познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД, сформированы межпредметные понятия на уровне требований основного общего образования.	На базовом и углубленном уровнях сформированы основы теоретических знаний и практических умений в игре волейбол.

	<p>нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведении активного образа жизни.</p>		
<p>Как оцениваем? (способы оценки)</p>	<p><i>Количественные:</i> 1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. 2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение.</p>	<p><i>Количественные:</i> 1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. 2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика.</p>	<p><i>Количественные:</i> 1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. 2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение, Тестирование.</p>

	Планируемые результаты		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
Что достигаем?	Сформировано ценностное отношение к спорту, физической культуре, личная ответственность за сохранение физического, нравственного, социально-психологического здоровья.	Сформированы познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД уровня среднего общего образования	На базовом и углубленном уровнях сформированы основы теоретических знаний и практических умений в игре волейбол.
Как оцениваем? (способы оценки)	<i>Количественные:</i> 1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности. 2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности. <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение.	<i>Количественные:</i> 1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности. 2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности. <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика.	<i>Количественные:</i> 1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности. 2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности. <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение, тестирование.

1.4 Содержание программы

1.4.1 Учебный план (1 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Набор в группу. Техника безопасности	1	1	-	Беседа
2	Общефизическая подготовка	5	1	4	Контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка	5	1	4	Контрольные испытания
4	Техническая подготовка	5	1	4	Контрольные испытания
5	Тактическая подготовка	5	1	4	Контрольные испытания
6	Основы знаний	3	1	2	Вопросы
7	Соревнования (матчевые встречи, праздники, клубные дни)	9	-	9	Игры, соревнования
8	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого:	34	7	27	

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Набор в группу. Техника безопасности	1	1	-	Беседа
2	Общефизическая подготовка	5	1	4	Контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка	5	1	4	Контрольные испытания
4	Техническая подготовка	5	1	4	Контрольные испытания
5	Тактическая подготовка	5	1	4	Контрольные испытания

6	Основы знаний	3	1	2	Вопросы
7	Соревнования (матчевые встречи, праздники, клубные дни)	9	-	9	Игры, соревнования
8	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого:	34	7	27	

3 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Набор в группу. Техника безопасности	1	1	-	Беседа
2	Общеподготовительная физическая подготовка	5	1	4	Контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка	5	1	4	Контрольные испытания
4	Техническая подготовка	5	1	4	Контрольные испытания
5	Тактическая подготовка	5	1	4	Контрольные испытания
6	Основы знаний	3	1	2	Вопросы
7	Соревнования (матчевые встречи, праздники, клубные дни)	9	-	9	Игры, соревнования
8	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого:	34	7	27	

1.4.2 Содержание учебного плана

1 год обучения

Основы знаний

Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача через сетку, подача в стенку, через сетку с расстояния 3 м, 6 м, 9 м, подача через сетку из-за лицевой линии, нижняя боковая подача.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой, овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

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.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Специальная физическая подготовка

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных, выносливости.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, туловища, шеи. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг) из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча на дальность и в цель.

Подвижные игры. «День и ночь», «Салки», «Вышибалы», «Квадрат», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

2 год обучения

Основы знаний

Понятие об обученности и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Техническая подготовка

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

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу через сетку, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь с крестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещение приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом.

Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.

Тактическая подготовка

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).

При действиях с мячом. 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.

Тактика нападения. Групповые действия в нападении.

Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 4 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. 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.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

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

Групповые действия. 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.

Командные действия. Прием подачи. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без

предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и 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 на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с подкидного мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег и кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Взывай смену», «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов», «Мяч ловцу», Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Борьба за мяч», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы».

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег 5, 10, 5 м из разных исходных положений: стойки волейболистов (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 на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной и т.д. По принципу

челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой 1 – 2 кг). Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседания – до 80%, выпрыгивание – 20-40%, выпрыгивание из приседа – 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопного суставов. Приседания, выпрыгивания вверх из полу приседа, приседа, выпрыгивание вперед из полу приседа, прыжки на двух ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1.5 м от стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд тоже увеличивается. Прыжки на одной и двух ногах, преодолевая препятствия. Прыжки на скакалке, разнообразные подскоки, много скоки. Многократные прыжки с места и разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой

И максимальной быстротой. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.

Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

3 год обучения

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники верхней подачи. Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней.

8. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Варианты нападающего удара через сетку.

9. Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

10. Совершенствование тактики игры. Тактика свободного нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

11. Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

13. Соревновательная подготовка.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во часов	Режим работы
1.	Первый	34	34	Один раз в неделю по 1 часу
2.	Второй	34	34	Один раз в неделю по 1 часу
3.	Третий	34	34	Один раз в неделю по 1 часу

2.2 Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации Программы

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума:

- Спортивный зал - 1
- Уличная волейбольная площадка - 1
- Волейбольные сетки – 2
- Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи - 2

- Волейбольные мячи - 25
- Набивные мячи - 5
- Баскетбольные мячи - 25
- Футбольные мячи - 6
- Шведская стенка - 5
- Резиновые амортизаторы - 10
- Скакалки - 30
- Гантели - 10
- Гимнастические скамейки - 4
- Штанга - 3
- Гимнастические маты - 10
- Комплект волейбольной формы - 20
- Настенные крепежи - 2
- Компьютер с выходом в Интернет

Информационное обеспечение

На занятиях используются: журнал «Физкультура и спорт», видеоролики с лучшими волейбольными матчами.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по Программе работает учитель физической культуры с высшим образованием и соответствием занимаемой должности Шибаршин Алексей Алексеевич.

2.3 Формы аттестации

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических качеств.

2.4 Оценочные материалы

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м. Обследование проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»)

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

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

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

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3 0 3.5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1.5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются)

Испытание на точность передачи мяча через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона испытания.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны

4 – 5 (1 – 2), площадь у боковых линий в зонах 5 – 4 и 1 – 2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки.

Испытания на качество выполнения нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить нападающий удар. Выполняется 5 попыток, засчитываются только те попытки, когда удар выполнен технически правильно.

Испытание в защитных действиях. Учащийся должен выполнить прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность.

Инструкторская и судейская практика

Первый год обучения

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему передаче и подаче мяча в волейболе.

2. Судейство на учебных играх в своей группе.

Второй год обучения

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Обучение техническим приемам и тактическим действиям.

2. Судейство на учебных играх и школьных соревнованиях.

Третий год обучения

Судейство на учебных играх, ведение технического отчета.

Контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Бег 30 м, с	5.9	5.8	5.0-5.2

2.	Бег 5 х 6 м, с	12.2	11.9	11.5-11.2
3.	Прыжок в длину с места, см	165	175	190-200
4.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м	8.0	9.0	9.5
5.	Передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4
6.	Передача на точность через сетку	3	3	4
7.	Подача на точность	3	3	4
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4
9.	Нападающий удар	-	3	4

Контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год обучения	2 год обучения	3год обучения
1.	Бег 30 м, с	5.5	5.3	4.8-5.0
2.	Бег 5 х 6 м, с	12.0	11.5	11.0
3.	Прыжок в длину с места, см	180	200	220-230
4.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м	11.0	11.5	12
5.	Передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4
6.	Передача на точность через сетку	3	3	4
7.	Подача на точность	3	3	4
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4
9.	Нападающий удар	-	3	4

2.5 Методические материалы

Формы проведения занятий:

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть. Формы занятий определены количеством учащихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная – при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;

- групповая – разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий;

- индивидуальная, – при работе с мячами, отработка индивидуальных навыков по амплу игроков;

- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;

- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Для теоретических занятий – кабинет с мультимедийной установкой. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

№ п\п	Формы проведения занятия и виды деятельности	
1	Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической
2	Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая,

		физическая и тактическая подготовка.
3	Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
4	Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и развивающих задач рекомендуется применять разнообразные методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- Метод упражнений
- Игровой метод
- Соревновательный метод
- Метод круговой тренировки

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- В целом
- По частям

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Дидактические материалы:

Таблицы, памятки, специальная литература, мультимедийные материалы.

2.6 Список использованной литературы

Список литературы для педагога

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб для студентов высших пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова, В.П. Савина. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004.
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение», 2019.
5. Настольная книга учителя физической культуры/ авт.-сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: ФиС, 1998.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006.
7. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010.

Список литературы для воспитанников

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Список литературы для родителей

1. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение, 1999.