

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 25 им. Е. Н. Сисёва
пос. Северного Курганинский район



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Вечерний спортзал»

ШСК «Олимп»

Уровень программы: углубленный
Срок реализации программы: 1 год-34 ч.
Возрастная категория: от 12 до 17 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 64113

Автор-составитель:
Яковлев Николай Николаевич,
педагог дополнительного образования

пос. Северный, 2023 год

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной школы.

Программа для спортивной секции «Волейбол» разработана в соответствии с рекомендациями:

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Краснодар 2024 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2019);
- рабочей программы «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха» (В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019):

Положение ШСК ОЛИМП.

Направленность

Физкультурно-спортивная направленность.

Новизна. Актуальность программы

В настоящее время, из-за большой учебной нагрузки и увлечения компьютерными играми существует проблема недостатка двигательной активности у школьников, и занятия спортом помогают решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. В процессе игр у детей формируется такие жизненно важные качества как упорство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и подготовленностью самого учителя.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Отличительной особенностью программы является то, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

На обучение по дополнительной программе принимаются все желающие дети и подростки от 12 до 17 лет при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом. Зачисление в группу производится на основе медицинской справки.

Основная форма обучения

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного уровня;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями)

Объём и сроки освоения программы

Программу предполагается реализовать в течение 2023 - 2024 г. Программа рассчитана на 1 год обучения 34 учебных недели (1 час - в неделю).

Особенности организации образовательного процесса

Основная форма занятий - групповой урок. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 60 минут, где подготовительная часть 5 мин., основной—50 мин., заключительной—5 мин.

Цель подготовительной части занятия заключается в организации занимающихся:

построение, проверка посещаемости, сообщение задач урока, упражнения в движении.

Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части урока, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части урока главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. В каждом уроке решаются две-три задачи, одна из которых - главная:

либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо

совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В

зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

В задачу заключительной части урока входит организованное завершение занятия.

Применяются медленная ходьба, задания на внимание. В конце занятия подводятся его итоги.

Цель и задачи программы

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне. Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности	1	-	1
2.	Техническая подготовка	-	10	10
3.	Тактическая подготовка	1	4	5
4.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	1	9	10
5.	Основы судейства. Правила соревнований	-	1	1
6.	Двусторонняя игра	2	4	6
7.	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого	6	28	34

Содержание программы

1. Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности (1 час)

Теория:

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для тренера команды.

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды.

2. Техническая подготовка (10 часов)

Практика:

Обучение технике игры. Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревновании. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды.

Схема разучивания технических приемов. В волейболе разучивание технических приемов игры условно подразделяется на три взаимосвязанных этапа:

Общее ознакомление с приемом – создать правильное, четкое представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях. В волейболе многие технические приемы очень сложны и их предварительно изучают в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения: изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты, силы и т.д.

Разучивание технического приема в усложненных условиях. На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести детей к свободному выполнению приема в игре.

- **Стойки:** высокая, средняя, низкая.
- **Передвижения:** шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.
- **Передача сверху:** над собой, длинные, короткие, средние, из зоны в зону, в пределах зоны, высокие, низкие, спиной к партнеру, к сетке.
- **Прием:** двумя руками снизу над собой, двумя руками снизу после подачи, двумя руками снизу от сетки, одной рукой снизу.
- **Подача:** нижняя и верхняя прямые подачи, верхняя прямая в прыжке.
- **Блокирование:** одиночное, групповое.
- **Страховка.**
- **Тактические действия:** индивидуальные, групповые, командные.

1. Передвижения:

- шагом, бегом;
- приставным шагом, двойным шагом;
- прыжками, падениями;
- сочетание способов передвижений.

2. Передачи:

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху назад (за голову) в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя сверху назад (за голову) в прыжке;
- одной сверху над собой в прыжке;
- чередование способов передачи.

3. Прием:

- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу с выпадом;
- двумя снизу после передвижения;
- двумя снизу назад стоя на месте;
- двумя снизу назад после передвижения;
- одной снизу в падении назад с перекатом на спину;
- одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;
- одной снизу в падении вперед на руки – скольжением;
- чередование способов приема.

4. Прием – передачи:

а) мячей, летящих с медленной скоростью:

- двумя сверху вперед стоя на месте;
- двумя сверху вперед после передвижения;

б) мячей ускоренных и скоростных:

- двумя снизу вперед стоя на месте;
- двумя снизу вперед после передвижения.

5. Подачи:

- нижняя прямая;
- верхняя прямая без вращения;
- верхняя прямая с вращением;
- верхняя прямая силовая;
- верхняя прямая в прыжке.

6. Отбивания, нападающие и атакующие удары:

а) отбивания:

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу после передвижения;

б) нападающие удары:

- одной сверху в опоре кулаком;
- одной сверху в опоре.

Атакующие удары:

- по ходу разбега ускоренный и скоростной;
- по ходу разбега медленный;
- с переводом;
- с поворотом туловища;
- боковой;
- по блоку за линию;
- с задней линии.

7. Блокирование:

- одиночное зонное с места;
- одиночное зонное после передвижения;
- одиночное лоящее с места;
- одиночное лоящее после передвижения;
- двойное зонное;
- двойное лоящее.

3. Тактическая подготовка (5 часов)

Теория:

Под тактикой понимают целесообразное использование техники игры и организацию действия игроков.

В волейболе различают нападающих:

- первого темпа,
- второго темпа,
- связующий.

Нападающий первого темпа – игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач.

Нападающий второго темпа – универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач в различных игровых ситуациях.

Тактика состоит из:

1. Командных действий.
2. Групповых действий.
3. Индивидуальных действий.

Организация командных действий в нападении осуществляется по трем направлениям:

1. Со второй передачи игрока передней линии (3 или 2 зона).
2. Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.
3. С первой передачи или откидки.

Групповые действия

Индивидуальные действия

Тактика защиты

Последовательность изучения тактики игры.

1. Индивидуальные действия:

а) выбор места для выполнения:

- передач,
- приема,
- подач,
- отбивания,
- нападающих и атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования,
- страховки;

б) выбор способов отбивания мяча:

- через сетку,
- передач,
- приема подач,
- атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования;

в) выбор направления:

- передач,
- подач,
- атакующих ударов,
- приема мяча,
- приема – передач,
- чередование способов и направления действий.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач,
- взаимодействие игроков передней линии с игроками задней линии при передачах,
- взаимодействие игроков при блокировании,
- взаимодействие игроков задней линии с выходом связующего с задней линии.

3. Командные действия:

- расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2 – 3 – 4,
- расположение команды в «доигровке».

Практика:

Тактика игры и методика обучения.

Стойки. В волейболе игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий.

1. Для выполнения атакующего удара или блокирования – высокая.
2. Для приема подачи – средняя.
3. Для приема атакующего удара или от блока – низкая.

Положение ОЦТ зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Стойки различают на:

- 1) устойчивую – одна нога впереди,
- 2) основную – ноги параллельно,
- 3) неустойчивую – ОЦТ на передней трети стопы,
- 4) статичную – неподвижность игрока,
- 5) динамичную – переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, не напряжено.

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации игрок использует различные передвижения:

- 1) шагом и бегом,
- 2) приставным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 3) двойным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 4) скрестным шагом – при блокировании,
- 5) скачком – если необходимо быстро принять мяч.

Рассмотренные способы передвижения часто применяются в сочетании.

Исходные положения. Исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приемов, передвижений.

Независимо от характера игрового приема ИП отличаются некоторой статичностью:

- перед передачей,
- перед приемом снизу,
- перед блокированием,
- перед атакующим ударом.

Передача мяча. Передача – прием игры, с помощью которого создаются условия для взаимодействия команды.

Способы передач:

- двумя руками в опоре,
- двумя руками в прыжке,
- одной рукой в прыжке,
- двумя руками в падении назад, перекатом на спину.

Передачи различают:

1. По направлению:

- вперед,
- над собой,
- назад.

2. По длине:

- длинные – через зону,
- короткие – из зоны в зону,
- укороченные – в пределах зоны.

3. По высоте:

- высокие – более 2 м,
- средние – до 2 м,
- низкие – до 1 м.

передачи могут быть направлены близко к сетке и отдаленные от сетки.

Техника передачи состоит из:

1. исходного положения,
2. встречного движения рук к мячу,
3. амортизации,
4. направления мяча (вылета).

Прием мяча. Технический прием игры, используемый с целью противодействия падения мяча на площадку.

Выделяют: прием подачи, прием в защите, прием – передача.

Способы и варианты приема:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) двумя руками сверху;
- 3) одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину;
- 4) одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе.

Прием двумя руками снизу.

Положение приема подачи:

Прием мяча производится:

Подача. Подача – это технический прием игры, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

В волейболе используются несколько способов подач:

1. Верхняя прямая с вращением (силовая).
2. Верхняя прямая без вращения (планирующая).
3. Верхняя прямая в прыжке.
4. Нижняя прямая.

Техника подачи состоит из:

1. Исходного положения.
2. Подбрасывания мяча.
3. Замаха.
4. Ударного движения.
5. Опускания рук.
6. Перехода к игровым действиям.

Атакующие удары. Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

Атакующие удары различают:

а) по направлению:

- по ходу,
- с переводом;

б) по скорости:

- силовые – скоростные,
- кистевые – ускоренные,
- обманные – медленные;

в) по технике:

- прямые,
- боковые.

Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

1. Разбег.
2. Прыжок.
3. Удар по мячу.
4. Приземление.

В свою очередь, каждая из этих фаз состоит из микрофаз.

Блокирование. Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения, это один из самых сложных приемов.

Способы блокирования:

- одиночное – одним игроком,
- групповое – двумя-тремя игроками.

Расположение блокирующих:

- близко от сетки,
- в высокой стойке,
- руки на уровне плеч,
- стопы параллельны.

Передвижения блокирующих:

- приставными шагами,
- бегом,
- скачком,
- что зависит от расстояния до места атаки.

Техника блокирования:

Перед прыжком игрока;

В момент удара:

После выполнения блокирования.

4. Упражнения общей и специальной физической подготовки (10 часов)

Теория: знать и уметь выполнять самостоятельно упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых..выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Подготовительные упражнения

1. Бег на короткие дистанции на различных исходных положений:

- сидя лицом,
- лежа на груди,
- лежа на спине,
- в упоре присев,
- в упоре лежа,
- в приседе и т.д.

2. Бег на короткие дистанции по зрительному сигналу:

- движения рук (вверх, вниз, в сторону и т.д.),
- бросок мяча,
- переставленный предмет и т.д.

3. Бег в максимальном темпе и т.д.

- «челночный бег»,
- бег «елочкой».

4. Бег с изменением скорости на зрительные и слуховые сигналы.

5. Эстафеты.

Все эти упражнения направлены на развитие скорости, так как первоочередная задача игрока – это своевременный выход к быстролетящему мячу и выполнение нужного приема.

Практика:

Специальные упражнения волейболистов.

- Упражнение в передаче мяча в двух шеренгах.
- Передача мяча в движении.
- Упражнение в передаче мяча от стенки после поворота на 360⁰
- Обстрел двумя мячами.
- Совершенствование бокового периферического зрения в прыжке.
- Выполнение «скрытой» передачи в тройках.
- Упражнение в передаче мяча у сетки.
- Упражнение в парах в откидке одной рукой.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3 и откидки за голову.
- Прием мяча от стенки с перемещением.
- Прием далеких мячей.
- Прием мяча от сетки.
- Прием мячей, идущих в «разрез» между двумя игроками.
- Упражнение в перебивании мяча на сторону противника.
- Траектория подачи.
- Совершенствование сильной подачи в зону 5.
- Подача в «разрез» между игроками.
- Упражнения в нападающих ударах: из зоны 4 с приемом мяча в зонах 1, 6, 5 и 4 противоположной площадки.
- Упражнение в передачах сразу на удар.

- Действия игроков на встречных мячах:

А – поставлен групповой блок: проводить нападающий удар нецелесообразно;

Б – результативнее в этих случаях откидка.

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений общего воздействия для всех мышечных групп.

Поднимание и опускание туловища (ног). Специально-подготовительные упражнения для мышц брюшного пресса. Специально-подготовительные упражнения для мышц спины.

5. Основы судейства . Правила соревнований (1 час)

Теория: История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры. Жесты волейбольного арбитра.

Практика: Пробная игра с судейством.

6. Двухсторонняя игра (6 часов)

Теория: Разбор игры, замечания, размещение на поле, стратегия

Практика: Организация и проведение соревнований по волейболу.

7. Итоговое занятие (1 час)

Теория: Подведение итогов, награждение.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения учащиеся *узнают*:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

Научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Календарный учебный график

Дата начала учебного года 01.09.2023г.

Продолжительность учебного года 34 учебных недели

01.09.2023.-25.05.2024- организационный период (набор обучающихся в объединение дополнительного образования)

Окончание учебного года 25.05. 2024

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания	Всего учебных	Количество учебных	Режим занятий
--------------	----------------------	----------------	---------------	--------------------	---------------

	по программе	обучения по программе	недель	часов	
2023-2024	01.09.23	25.05.24	34	34	1 час в неделю

3. Раздел программы «Воспитание»

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти

защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения;

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний. Разработчик программы конкретизирует задачи воспитания детей по программе с учётом её предметного содержания.

Целевые ориентиры воспитания:

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

— для **программ физкультурно-спортивной направленности:**

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивным достижениям; стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является **учебное занятие**.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к конкурсам, соревнованиям, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.)

Участие в проектах и соревнованиях.

Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, выступления, презентации проектов и исследований

- **Метод убеждения**
- **Метод поощрения**
- **Метод наказания**
- **Метод упражнения**
- **Метод примера**

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе:

1. *Методы*, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, наблюдение, беседа
 - натуральный показ, демонстрация.
2. *Методы*, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:
- целостное упражнение
 - расчлененное упражнение.
3. *Методы*, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:
- игровой, соревновательный
 - равномерный, переменный, повторный, круговой.

№п\п	Название раздела, темы	Методы обучения	Формы организации учебного занятия	Педагогические технологии	Дидактические материалы
1.	Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Беседа, опрос	Информационно-коммуникативные технологии Здоровьесберегающие технологии	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.
2.	Техническая подготовка	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Технология уровневой дифференциации. Технология личностно-ориентированного обучения. Информационно-коммуникативные технологии. Здоровьесберегающие технологии	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося
3.	Тактическая подготовка	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Технология уровневой дифференциации. Технология личностно-ориентированного обучения.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося

		Учебная игра.			
4.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Технология уровневой дифференциации. Здоровьесберегающие технологии	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи
5.	Основы судейства. Правила соревнований	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, игровой, соревновательный практические задания, объяснение нового материала.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Технология личностно-ориентированного обучения. Информационно-коммуникативные технологии	Правила судейства, дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи
6.	Двусторонняя игра	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Технология уровневой дифференциации.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи
7.	Итоговое занятие	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	коллективно-групповая	Технология личностно-ориентированного обучения. Информационно-коммуникативные технологии Игровая технология	Грамоты для награждения учащихся, дневники самоконтроля

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в кружке волейбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Игровой зал размером 8.20 X 17.40 метров
2. Сетка волейбольная — 1 штука.

3. Стойки волейбольные — 2 штуки.
4. Гимнастические скамейки — 4 штуки.
5. Гимнастические маты — 10 штуки.
6. Скакалки — 10 штук.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) — 1 штук.
8. Мячи волейбольные — 10 штук.
9. Секундомер
10. Свисток

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования **Яковлев Николай Николаевич**

- высшее профессиональное образование;
- стаж работы – 10 лет.

Формы аттестации

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень 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.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

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

Вид контроля, раздел	Прогнозируемый результат	Способы и критерии отслеживания	Форма фиксации и предъявления образовательных результатов
Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности вводный	Знать правила техники безопасности на занятиях секции «Волейбол» Уметь обеспечить безопасность на занятии	Наблюдение и контроль тренера	Журнал по технике безопасности Устный опрос: Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу
Техническая подготовка	Знать технику элементов игры в волейбол	Наблюдение и контроль	Выполнение тестов по технической

текущий	Уметь выполнять технические элементы	тренера за процессом выполнения технических упражнений	подготовке, контрольные игры
Тактическая подготовка текущий	Знать тактические приёмы игры в волейбол Уметь применять тактические приёмы во время игры	Наблюдение и контроль тренера за процессом выполнения тактических упражнений	Выполнение тестов по тактической подготовке, контрольные игры
Упражнения общей и специальной физической подготовки текущий зачет	Знать упражнения общей и специальной физической подготовки и применять их на практике.	Наблюдение тренера за физической подготовкой обучающихся.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений Сдача нормативов по физической подготовке
Основы судейства. Правила соревнований текущий	Знать правила игры в волейбол и уметь судить матчи по волейболу	Практические занятия Наблюдение тренера за правильностью судейства	Практические занятия по демонстрационному навыкам судейства игры в волейбол Тестирование, карточки судьи, протоколы
Двусторонняя игра текущий	Уметь применять полученные знания во время двусторонней игры в волейбол	Практические занятия	Положение о соревнованиях по волейболу. Районные соревнования по волейболу среди школьников
Итоговое занятие итоговый	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; 	Подведение тренером итогов учебного процесса	Подведение итогов. Награждение лучших игроков команды.

	<ul style="list-style-type: none"> • способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; • правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. • понятия «Техника игры», «Тактика игры» • правила игры • первичные навыки судейства. <p style="text-align: center;">Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; • пользоваться современным спортивным 		
--	---	--	--

	<p>инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <ul style="list-style-type: none"> • владеть основными техническими приемами • применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом 		
--	---	--	--

Оценочные материалы

Диагностическая карта усвоения образовательной программы									
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка						
			мальчики				девочки		
			Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий	Высокий	Выше среднего	Средний

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка						
			мальчики				девочки		
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний
I. Передача	1. Поточная передача мяча двумя руками	12	4	3	2	1	4	3	2
		13	7	5	3	1	6	4	3

мяча	сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	14	9	6	4	2	7	5	3
		15	12	9	5	3	9	7	4
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	12	3	2	1	0	3	2	1
		13	5	4	2	1	4	3	2
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	12	4	3	2	1	4	3	2
		13	6	5	3	2	5	4	3
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10)	13	4	3	2	1	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2
		15	6	5	3	2	5	4	3
		16	6	5	3	2	5	4	3
		17	7	5	3	2	6	5	3

попыток)									
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	
	14	6	5	3	2	5	4	3	
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	
	16	4	3	2	1	4	3	2	
	17	5	4	2	1	4	3	2	
7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6,	15	5	4	3	2	4	3	2	
	16	5	4	3	2	4	3	2	
	17	7	5	4	2	5	4	3	

	предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)								
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	12 13	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	12 13	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 16	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину	13 15 16	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3

	площадки)								
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2
		16	7	6	4	2	5	3	2
		17	8	7	5	3	6	5	3

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце каждого раздела в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе.
2. Основные средства закаливания организма.
3. Основные правила режима дня.
4. Что относится к личной гигиене?
5. Правила по технике безопасности на занятиях кружка «Волейбол»

1. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
2. Сколько таймов в одном матче?
3. Какие бывают броски?
4. Какими бывают передачи?
5. В каком году образовался волейбол?
6. Сколько длится матч?

1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления.
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда волейболиста.
5. Основные правила в волейболе.
6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе.
4. Из чего состоит волейбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

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 игры.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы проведения занятий:

Традиционное занятие (подача теоретического материала и практическая часть – игра);

Соревнование (участие в соревнованиях различных уровней, товарищеских встреч);

Методы проведения занятий: переменный, интервальный, соревновательный, метод круговой тренировки, игровой. На занятиях используется показ тренера, учащихся, видеозапись. (**Приложение1**)

Список литературы

Для педагога

1. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М., 1998
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007
3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2019
4. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000
6. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.
[free/kurovaya...igre_v_volleybol](#)
7. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru/articles/573494/](#)
8. [Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru](#)

Сайты:

9. [pedsovet.su](#)
10. [www.1september.ru](#)
11. [www.volley.ru](#)
12. [www.mon.gov.ru](#)
13. [www.sportteacher.ru](#)
14. [www.lib.sportedu.ru](#)
15. [www.infosport.ru](#)

Для учащихся

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988

3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
6. «Волейбол » Спортивные видео-уроки. [panakaritana.ru>category/volleyball/](http://panakaritana.ru/category/volleyball/)
7. [Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu...)
8. www.lib.sportedu.ru
9. www.volley.ru