

Управление образования администрации муниципального образования
«Нестеровский муниципальный округ Калининградской области»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Илюшинская средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании
педагогического) совета
от «07» июня 2024 г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ Илюшинской СОШ
_____Ажгирей Р.А.
Приказ № 77/3 «07» июня 2024 г.

Документ подписан электронной подписью
Ажгирей Раса Альбино
директор
00827B421C5890F8BFC29466224043327F
Срок действия с 05.03.2024 до 29.05.2025

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: **11 - 16 лет**
Срок реализации: **4 года**

Автор программы:
педагог дополнительного образования
Поленов Кирилл Юрьевич
п. Илюшино

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея данной программы — создание наиболее благоприятных условий для раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в волейбол, воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Игровая деятельность — управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность, направленная на достижение определенной цели.

Соревновательная деятельность — игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований, нацеленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил игры.

Тактика игры — совокупность соревновательного поведения, игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели; искусство ведения спортивной борьбы.

Техника игры — совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в волейболе.

Техническая подготовка — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тренировочная деятельность — совместная деятельность тренера и спортсмена по успешному достижению целей тренировки.

Тренировочная нагрузка — составная часть тренировки, отражает количественную меру воздействий на организм теннисистов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом.

Тактическое действие — рациональное использование приемов игры, направленных на победу над соперником.

Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их

эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Индивидуальные тактические действия — действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Групповые тактические действия — взаимодействие двух или нескольких игроков для решения конкретной задачи.

Командные тактические действия — взаимодействие всех игроков команды в нападении и защите. Они реализуются с помощью систем игры.

Тактическая комбинация — создание одному из игроков оптимальных условий для атаки или контроля.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни. Волейбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий волейболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе. Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий. Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

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. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой.

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе по овладению техникой и тактикой игры в волейбол. Обучающийся должен овладеть основами техники и тактики волейбола, приобрести соревновательные опыт и специальные знания, умения и навыки.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

Принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

Принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Принцип доступности знаний – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности - планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации. При выполнении

упражнений будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие).

Отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в том, 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.

На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. На третьем и четвертом году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

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.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы:

- Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.
- Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.
- Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Цель образовательной программы

Формирование устойчивых потребностей к регулярным занятиям игровыми видами спорта.

Задачи образовательной программы

Образовательные

- Познакомить с историей волейбола в России.
- Формировать основные двигательные навыки при игре в волейбол.
- Обучать техническим приемам и правилам игры в волейбол.
- Обучать технико-тактическому взаимодействию в процессе игры в волейбол.
- Познакомить с терминологическим языком игры в волейбол.

Развивающие

- Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции.

Воспитательные

- Формировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни.

- Формировать у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата.

- Поддерживать умение работать в команде.

- Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Психолого – педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11 - 16 лет.

Набор детей в объединение – свободный

Особенности организации образовательного процесса

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп - до 20 обучающихся.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 108 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 академических часа или 2 раза в неделю (2 академических часа и 1 академический час)

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок реализации программы – 4 года.

На полное освоение программы требуется **108 часов**

Основные методы обучения

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общей физической подготовке, спортивные игры. Теоретический материал изучается в процессе учебно-тренировочных занятий, выделяются отдельные занятия по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – выполнение упражнений, игра; групповая – разделение на мини-группы для выполнения определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания с учетом возможностей ребенка. Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и 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 упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

метод повтора упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах. Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Планируемые результаты

Образовательные результаты

- сформированы представления об истории развития волейбола в России.
- сформированы основные двигательные навыки при игре в волейбол.
- сформированы представления о технических приемах и правилах игры в волейбол;
- сформированы представления о технико-тактическом взаимодействии в процессе игры в волейбол;
- сформированы представления о терминологии игры в волейбол.

Развивающие результаты

- положительная динамика в развитии координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции.

Воспитательные результаты

- сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.
- положительная динамика в развитии настойчивости к достижению поставленных целей, стремления к получению качественного законченного результата.
- сформировано умение работать в команде.
- положительная динамика в формировании чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Основной показатель результативности программы по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

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 различного уровня.
- Повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта.
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры.
- Развитие потребности в продолжение занятий спортом.
- Укрепление здоровья, повышение функционального состояния всех систем организма.

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

Оценивание образовательных результатов по теоретическим знаниям

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	В ответе содержатся небольшие неточности незначительные ошибки	Обучающийся не понимает или не знает материал программы

Оценивание образовательных результатов по владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; продемонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной)	Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги	Обучающийся испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря; не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно - оздоровительной деятельности

способности		
-------------	--	--

Формы подведения итогов реализации образовательной программы служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Система контроля усвоения содержания программы заключается в оценке предметных знаний и умений, полученных обучающимися: проводятся входная диагностика (сентябрь), промежуточный контроль в конце каждого года обучения (май), итоговый контроль в конце четвертого года обучения (май).

В сентябре проводится входная диагностика с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- соревнований различного уровня.

При подведении итогов реализации программы используются методы педагогического наблюдения, педагогического анализа, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально во время занятия.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовую карту, в которой делаются отметки в течение учебного года.

ФИ обучающегося _____ Возраст _____ Год обучения по программе: _____

Дата проведения тестирования:

Начало года: _____ Конец года: _____

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического

здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале или на стадионе.

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и спортивный инвентарь:

Сетка волейбольная - 1

Свисток - 2

Секундомер – 2

Мяч волейбольный – 20

Сетка для мячей – 2

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:

- мячи набивные весом от 1 кг до 3 кг. – 20

- фишки, конусы – 20

- **гимнастические** скамейки – 4

- гимнастические маты – 10

- гимнастическая стенка – 6

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин

Спортивный зал, волейбольная площадка на стадионе.

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;

- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время

учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «незачет».

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Контрольные нормативы по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания,

принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	12	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	3	4	5	5	5	6	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи.

Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Поддачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

Методическое обеспечение

Дидактические материалы: раздаточные материалы, инструкционные, карты, задания, упражнения, таблицы, схемы расстановки игроков в игре.

Методическое обеспечение:

- экранные видео – лекции;
- видеоролики;
- информационные материалы.

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу очного обучения.

Первый этап — ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ учитель дополняет

демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки учащихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для учащихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом'. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести учащихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь учителя, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

При осуществлении электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в практике физкультурно-спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1 год обучения (108 часов, 3 часа в неделю)

Раздел 1. Введение в программу. (2 часа)

Теория: Вводное занятие. История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Краткий исторический обзор развития волейбола в России. Правила игры в волейбол.

Практика: Проведение вводного мониторинга.

Раздел 2. Основы безопасности образовательного процесса.

Теория: Правила безопасности при занятиях волейболом. Гигиена и врачебный контроль.

Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 3. Общая физическая подготовка. (12 часов)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Спортивные подвижные игры.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка. (30 часов)

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: 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.

Раздел 5. Техническая подготовка. (30 часов)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Раздел 6. Тактическая подготовка. (30 часов)

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Раздел 7. Соревнования. Подведение итогов. (12 часов)

Практика: Правила соревнований и их проведение. Контрольные нормативы. Контрольные игры.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
I. Раздел: Введение в программу.					
1.1.	История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Краткий исторический обзор развития волейбола в России. Правила игры в волейбол.	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
1.2.	Проведение вводного мониторинга.	1	-	1	Устный опрос.

					Тестирование.
Всего		2	1	1	
II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.					
2.2.	Правила безопасности при занятиях волейболом. Гигиена и врачебный контроль.	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
2.3.	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
Всего		2	2	-	
III. Раздел: Общая физическая подготовка.					
3. 1.	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
3. 2.	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.	5	-	5	Наблюдение/ Выполнение упражнений
3.3.	Спортивные подвижные игры.	6	-	6	Наблюдение/ Выполнение упражнений
Всего		12	1	11	
IV. Раздел: Специальная физическая подготовка.					
4. 1.	Значение СФП в подготовке волейболистов.	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
4. 2.	Упражнения, направленные на развитие силы	6	-	6	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4. 3.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	6	-	6	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4. 4.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	6	-	6	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4. 5.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	6	-	6	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4.6.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5	-	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
Всего		30	1	29	
V. Раздел: Техническая подготовка.					
5. 1.	Значение технической подготовки в волейболе.	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
5. 2.	Стойки.	5	-	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений

5. 3.	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	6	-	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5. 4.	Подачи снизу.	6	-	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5. 5.	Прямые нападающие удары.	6	-	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5.6.	Защитные действия (блоки, страховки).	6	-	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
Всего		30	1	29	
VI. Раздел: Тактическая подготовка					
6. 1.	Значение тактической подготовки в волейболе.	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
6. 2.	Тактика подач	6	-	9	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
6.3.	Тактика передач.	6	-		Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
6.4.	Тактика приёмов мяча.	7	-	9	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
Всего		20	1	19	
VII. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.					
7.1.	Правила соревнований и их проведение	7	2	5	Контрольные игры
7.2.	Промежуточный контроль. Контрольные нормативы. Контрольные игры.	5	-	5	Контрольные игры. Сдача нормативов.
Итого:		12	2	10	
Итого:		108	20	88	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

2 год обучения (108 часов, 3 часа в неделю)

Раздел 1: Введение в программу. (2 часа)

Теория: Вводное занятие. Краткий исторический обзор развития волейбола в России. Терминология в волейболе. Правила игры в волейбол. Практика: Проведение вводного мониторинга.

Раздел 2: Основы безопасности образовательного процесса. (2 часа)

Теория: Правила безопасности при занятиях волейболом.

Гигиена и врачебный контроль

Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 3: Общая физическая подготовка. (8 часов)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. 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.

Упражнения на снарядах, тренажерах. Спортивные и подвижные игры.

Раздел 4: Специальная физическая подготовка. (35 часов)

Теория: Методы и средства ОФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Раздел 5: Техническая подготовка. (39 часов)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Характеристики техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Поддачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Раздел 6: Тактическая подготовка. (8 часов)

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач.

Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Раздел: Соревнования. Подведение итогов. (14 часов)

Практика: Правила соревнований и их проведение.

Контрольные нормативы. Контрольные игры.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
I. Раздел: Введение в программу.					
1.1.	Вводное занятие. Краткий исторический обзор развития волейбола в России. Терминология в волейболе. Правила игры в волейбол.	1	1	-	Устный опрос. Беседа. Устный опрос. Тестирование.
1.2.	Проведение вводного мониторинга.	1	-	1	
Всего		2	1	1	
II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.					
2.1.	Правила безопасности при занятиях волейболом. Гигиена и врачебный контроль.	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
2.2.	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
Всего		2	2	-	
III. Раздел: Общая физическая подготовка.					
3.1.	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1	1	-	Устный опрос. Беседа. Наблюдение/ Выполнение упражнений
3.2.	Общеразвивающие упражнения	3	-	3	
3.3.	Спортивные и подвижные игры	4	-	4	
Всего		8	1	7	
IV. Раздел: Специальная физическая подготовка.					
4.1.	Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.	1	1	-	Устный опрос. Беседа. Наблюдение/ Выполнение упражнений
4.2.	Акробатические упражнения.	2	-	2	
4.3.	Упражнения, направленные на развитие силы.	4	-	4	
4.4.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	7	-	7	
4.5.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	6	-	6	
4.6.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	6	-	6	
4.7.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	6	-	6	
4.8.	Игры по характеру действий сходные с волейболом.	3	-	3	
Всего		35	1	34	
V. Раздел: Техническая подготовка.					
5.1.	Значение технической подготовки в волейболе. Характеристики техники сильнейших волейболистов.	1	1	-	Устный опрос. Беседа. Наблюдение/
5.2.	Стойки и передвижения.	7	-	7	

5.3.	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад).	7	-	7	Выполнение комплекса упражнений
5.4.	Подачи мяча. Подачи снизу сверху и сбоку.	8	-	8	
5.5.	Нападающие удары (прямые и по диагонали).	8	-	8	
5.6.	Защитные действия (блоки, страховки).	8	-	8	
Всего		39	1	38	
VI. Раздел: Тактическая подготовка					
6.1.	Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд	1	1	-	Устный опрос. Беседа. Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
6.2.	Тактика нападающих ударов.	2	-	2	
6.3.	Тактика приёма подач.	2	-	2	
6.4.	Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.	3	-	3	
Всего		8	1	7	
VII. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.					
7.1.	Правила соревнований и их проведение.	7	1	6	Контрольные игры Сдача нормативов
7.2.	Промежуточный контроль. Контрольные нормативы. Контрольные игры.	7	1	6	
Всего		14	2	12	
Итого:		108	9	99	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

3 год обучения (108 часов, 3 часа в неделю)

Раздел 1: Введение в программу. (2 часа)

Теория: Вводное занятие. Терминология в волейболе. Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство.

Практика: Проведение вводного мониторинга.

Раздел 2: Основы безопасности образовательного процесса.(2 часа)

Теория: Правила безопасности при занятиях волейболом и на соревнованиях. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 3: Общая физическая подготовка. (14 часов)

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Раздел 4: Специальная физическая подготовка. (16 часов)

Теория: Теоретические основы СФП,

Практика: 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.

Раздел 5: Техническая подготовка. (25 часов)

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Раздел 6: Тактическая подготовка. (26 часов)

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Раздел 7: Психологическая подготовка. (3 часа)

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

Раздел 8: Соревнования. Подведение итогов. (20 часов)

Практика: Правила соревнований и их проведение. Контрольные нормативы. Контрольные игры.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
I. Раздел: Введение в программу.					
1.1.	Вводное занятие. Терминология в волейболе. Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство.	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
1.2.	Проведение вводного мониторинга.	1	-	1	Устный опрос. Тестирование.
Всего		2	1	1	
II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.					
2.1.	Правила безопасности при занятиях волейболом. Гигиена и врачебный контроль.	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
2.2.	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	

Всего		2	2	-	
III. Раздел: Общая физическая подготовка.					
3.1.	Теоретические основы тренировки.	1	1	-	Устный опрос. Беседа Наблюдение/Выполнение упражнений
3.2.	Общеразвивающие упражнения.	10	-	10	
3.3.	Упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.	3	-	3	
Всего		14	1	13	
IV. Раздел: Специальная физическая подготовка.					
4.1.	Теоретические основы СФП.	1	1	-	Устный опрос. Беседа. Наблюдение/Выполнение комплекса упражнений
4.2.	Упражнения, направленные на развитие силы	3	-	3	
4.3.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3	-	3	
4.4.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	3	-	3	
4.5.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	3	-	3	
4.6.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	3	-	3	
Всего		16	1	15	
V. Раздел: Техническая подготовка.					
5.1.	Технический план игры команды и задания отдельным игрокам	1	1	-	Устный опрос. Беседа. Наблюдение/Выполнение комплекса упражнений
5.2.	Стойки и передвижения (остановки, повороты).	6		6	
5.3.	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку).	6		6	
5.4.	Подачи (сверху и сбоку).	6		6	
5.5.	Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).	6		6	
Всего		25	1	24	
VI. Раздел: Тактическая подготовка					
6.1.	Тактический план игры.	1	1	-	Устный опрос.

6.2.	Тактика подачи. Тактика передач.	5		5	Беседа. Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
6.3.	Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи.	5		5	
6.4.	Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»).	5		5	
6.5.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	5		5	
6.6.	Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).	5		5	
Всего		26	1	25	
VII. Психологическая подготовка.					
7.1.	Способы регуляции психического состояния	1	1	-	Устный опрос. Беседа. Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
7.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.	2	-	2	
Всего		3	1	2	
VIII. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.					
7.1.	Правила соревнований и их проведение.	11	1	10	Контрольные игры Контрольные игры Сдача нормативов
7.2.	Промежуточный контроль. Контрольные нормативы. Контрольные игры.	9	1	8	
Всего		20	2	18	
Итого:		108	10	98	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 год обучения (108 часов, 3 часа в неделю)

Раздел 1: Введение в программу. (2 часа)

Теория: Вводное занятие. Краткий исторический обзор развития настольного волейбола в России. Правила игры в волейбол. Физическая культура – средство укрепления здоровья. Техника безопасности и врачебный контроль. Основы судейской терминологии и жестов.

Практика: Проведение вводного мониторинга.

Раздел 2: Основы безопасности образовательного процесса. (2 часа)

Теория: Правила безопасности при занятиях волейболом и на соревнованиях. Гигиена и врачебный контроль.

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 3: Общая физическая подготовка. (14 часов)

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта. Спортивные и подвижные игры.

Раздел 4: Специальная физическая подготовка. (16 часов)

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: 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.

Раздел 5: Техническая подготовка. (27 часов)

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Раздел 6: Тактическая подготовка. (26 часов)

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Раздел 7: Психологическая подготовка. (3 часа)

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнение на достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.

Раздел 8: Соревнования. Подведение итогов. (18 часов)

Практика: Правила соревнований и их проведение. Контрольные нормативы. Контрольные игры.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
I. Раздел: Введение в программу.					
1.1	Вводное занятие. Краткий исторический обзор развития волейбола в России. Правила игры в волейбол.	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
1.2.	Проведение вводного мониторинга.	1	-	1	Устный опрос. Тестирование
Всего		2	1	1	
II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.					
2.1	Вводное занятие. Краткий исторический обзор развития волейбола в России. Правила игры в волейбол.	1	1	-	Устный опрос. Беседа. Тестирование
2.2.	Проведение вводного мониторинга.	1	-	1	
Всего		2	1	1	
III. Раздел: Общая физическая подготовка.					
3.1.	Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.	1	1	-	Устный опрос. Беседа. Наблюдение/ Выполнение упражнений
3.2.	Общеразвивающие упражнения.	10	-	10	
3.3.	Спортивные и подвижные игры.	3	-	3	
Всего		14	1	13	
IV. Раздел: Специальная физическая подготовка.					
4. 1.	Теоретические основы СФП.	1	1	-	Устный опрос. Беседа. Наблюдение/ Выполнение упражнений
4. 2.	Упражнения, направленные на развитие силы	3	-	3	
4. 3.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3	-	3	
4. 4.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	3	-	3	
4.5.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	3	-	3	
4.6.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	3	-	3	
Всего		16	1	15	
V. Раздел: Техническая подготовка					
5.1.	Теоретические основы технического совершенствования.	1	1	-	Устный опрос. Беседа. Наблюдение/ Выполнение упражнений
5.2.	Стойки и передвижения (остановки, повороты).	5	-	5	
5.3.	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание	7	-	7	

	мяча кулаком через сетку).				
5.4.	Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения).	7	-	7	
5.5.	Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).	7	-	7	
Всего		27	1	26	
VI. Раздел: Тактическая подготовка.					
6.1.	Тактический план игры.	1	1	-	Устный опрос. Беседа. Наблюдение/ Выполнение упражнений
6.2.	Тактика подачи. Тактика передач.	5	-	5	
6.3.	Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи.	5	-	5	
6.4.	Групповые и командные действия в нападения («крест», «волна»).	5	-	5	
6.5.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	5	-	5	
6.6.	Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).	5	-	5	
Всего		26	1	25	
VII. Психологическая подготовка.					
7.1.	Способы регуляции психического состояния.	1	1	-	Устный опрос. Беседа. Наблюдение/ Выполнение упражнений
7.2.	Упражнение на достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.	2	-	-	
Всего		3	1	2	
VIII. Соревнования. Подведение итогов.					
8.1.	Правила соревнований и их проведение.	11	1	10	Контрольные игры Сдача нормативов
8.2.	Итоговый контроль. Контрольные нормативы. Контрольные игры.	7	1	6	
Всего		18	2	16	
Итого		108	9	99	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
1.	Начало учебного года	02 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 1,5 часа/2 раза в неделю (2 часа и 1 час)
5.	Количество часов в каждом году	108 часов
6.	Количество часов всего	432 часа
7.	Окончание учебного года	31 мая
8.	Период реализации программы	01.09.2024 - 31.05.2028

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- *гражданско-патриотическое*
- *нравственное и духовное воспитание;*
- *воспитание положительного отношения к труду и творчеству;*
- *интеллектуальное воспитание;*
- *здоровьесберегающее воспитание;*
- *правовое воспитание и культура безопасности;*
- *воспитание семейных ценностей;*
- *формирование коммуникативной культуры;*
- *экологическое воспитание.*

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторины, игры, соревнования.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдение.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям физкультурой и спортом; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению результата деятельности; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и физического потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физкультурой и спортом, правила поведения на занятиях. Проведение бесед о гигиене.	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на командообразование. Проведение бесед о культуре учащихся.	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь -май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь -май
4.	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков.	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Сентябрь -май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня.	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь -май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей и педагогов.	Воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни и спорту; формирование общей культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
9.	Размещение информации в социальных сетях(сайт школы, страница школы «ВКонтакте»)	Воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни и спорту	В рамках работы школьного медицентра	Сентябрь - май

Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

1. Волейбол / Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000. – 368 с.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978. – 128 с.
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988.- 192 с.
4. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991. – 239 с.
5. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998.
6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
7. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998. – 496 с.
8. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта.

Интернет – ресурсы:

1. <http://panakapitana.ru/teamgames/volleyball/>
2. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>

3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>
4. <http://www.volley4all.net/technique.html>
5. <http://www.volley.ru>
6. <http://www.donvolley.ucoz.ru>