

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

Принята на заседании
педагогического совета № 10
от «27» июня 2023 г.
Приказ №78/2

Утверждаю:
Директор МАОУ Илюшинской СОШ
Ажгирей Р.А.
«27» июня 2023 г.



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

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

Автор программы:
педагог дополнительного образования
Медведева Ирина Валерьевна
п. Илюшино

п. Илюшино
2023

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 вышеперечисленного 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

- Обучение техническим приемам и правилам игры.
- Обучение тактическим действиям.
- Обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки присамостоятельных занятиях.

- Овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие

- Развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции.
- Развитие двигательных способностей посредством игры в волейбол.
- Развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

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.

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 – 36 месяцев

На полное освоение программы требуется **432** часа (по 108 часов за 1 год обучения).

Количество часов, отведённых на реализацию программы:

Первый год обучения:

Всего – **108 часов: теория – 20 часов; практика – 88 часов.**

Второй год обучения:

Всего – **108 часов: теория – 24 часа; практика – 84 часа.**

Третий год обучения:

Всего – **108 часов: теория – 18 часов; практика – 90 часов.**

Четвёртый год обучения:

Всего – **108 часов: теория – 18 часов; практика – 90 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 минигруппы 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

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

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 и 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) способности	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

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
- скакалки (короткие, длинные) – 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

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Раздел: Введение в программу.

(Количество часов – 2; теория – 2).

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

Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.

(Количество часов – 2; теория – 2).

Теория: Правила безопасности при занятиях волейболом.

Гигиена и врачебный контроль

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

Раздел: Общая физическая подготовка.

(Количество часов – 12; теория – 2; практика – 10).

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол. Спортивные подвижные игры.

Раздел: Специальная физическая подготовка.

(Количество часов – 30; теория – 5; практика – 25).

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: Техническая подготовка.

(Количество часов – 30; теория – 5; практика – 25).

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: Тактическая подготовка.

(Количество часов – 20; теория – 2; практика – 18).

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

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

Раздел: Соревнования. Подведение итогов.

(Количество часов – 12; теория – 2; практика – 10).

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Раздел: Введение в программу.

(Количество часов – 2; теория – 2).

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

Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.

(Количество часов – 2; теория – 2).

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

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

Раздел: Общая физическая подготовка.

(Количество часов – 8; практика – 8).

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: Специальная физическая подготовка.

(Количество часов – 35; теория – 10; практика – 25).

Теория: Методы и средства ОФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Раздел: Техническая подготовка.

(Количество часов – 44; теория – 5; практика – 39).

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Теория: Характеристика 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: Тактическая подготовка.

(Количество часов – 3; теория – 1; практика – 2).

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.

(Количество часов – 14; теория – 4; практика – 10).

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Раздел: Введение в программу.

(Количество часов – 3; теория – 3).

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

Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.

(Количество часов – 8; теория – 8).

Теория: Правила безопасности при занятиях волейболом и на соревнованиях.

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

Раздел: Общая физическая подготовка. *(Количество часов – 14; теория – 1; практика – 13).* 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: Специальная физическая подготовка.

(Количество часов – 15; практика – 15).

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: Техническая подготовка.

(Количество часов – 30; теория – 5; практика – 25).

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: Тактическая подготовка. (*Количество часов – 21; практика – 21*). Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. 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: Психологическая подготовка.

(*Количество часов – 3; теория – 1; практика – 2*).

Теория: Способы регуляции психического состояния.

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

Раздел: Соревнования. Подведение итогов.

(*Количество часов – 14; теория – 0; практика – 14*).

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Раздел: Введение в программу.

(Количество часов – 3; теория – 3).

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.

Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.

(Количество часов – 8; теория – 8).

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

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

Раздел: Общая физическая подготовка.

(Количество часов – 14; теория – 1; практика – 13).

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: Специальная физическая подготовка.

(Количество часов – 15; практика – 15).

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: Техническая подготовка.

(Количество часов – 30; теория – 5; практика – 25).

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: Тактическая подготовка.

(Количество часов – 21; практика – 21).

Тактическая подготовка. *(Количество часов – 21; практика – 21).*
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: Психологическая подготовка.

(Количество часов – 3; теория – 1; практика – 2).

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнение на достижение ОБС перед соревнованиями.

Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.

Раздел: Соревнования. Подведение итогов.

(Количество часов – 14; практика – 14).

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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.	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
1.2.	Краткий исторический обзор развития настольного волейбола в России. Правила игры в волейбол. Входной контроль.	1	1	-	Устный опрос. Тестирование.
Всего		2	2	-	
II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.					
2.2.	Техника безопасности	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
2.3.	Гигиена и врачебный контроль	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
Всего		2	2	-	
III. Раздел: Общая физическая подготовка.					
3. 1.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
3. 2.	Спортивные и подвижные игры	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса

					упражнений
	Всего	12	2	1 0	
IV. Раздел: Специальная физическая подготовка.					
4. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4. 5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
	Всего	30	5	25	
V. Раздел: Техническая подготовка.					
5. 1.	Приёмы и передачи мяча	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5. 2.	Подачи мяча	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5. 3.	Стойки	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5. 4.	Нападающие удары	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5. 5.	Блоки	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
	Всего	30	5	25	
VI. Раздел: Тактическая подготовка					
6. 1.	Тактика подач	10	1	9	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
6. 2.	Тактика приёмов и передач	10	1	9	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений

	Всего	20	2	18	
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
	Всего	12	2	10	
	Итого:	108	20	88	

Задачи первого года обучения

Образовательные:

- формирование основ знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- овладение основными двигательными навыками при игре в волейбол;
- овладение техникой выполнения элементов волейбола;
- ознакомление с историей волейбола в России;
- ознакомление с терминологическим языком;
- ознакомление с правилами игры.

Развивающие:

- развитие координации движений, гибкости, силы, быстроты;
- развитие общей физической выносливости и прыгучести;
- развитие внимательности.

Воспитательные:

- формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели.
- воспитание уважения к сопернику и судьям, строгого соблюдения спортивной этики.

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола.
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе.
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста.
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите.
8. Освоить технику верхних передач.
9. Освоить технику передач снизу.
10. Освоить технику верхнего приема мяча.
11. Освоить технику нижнего приема мяча.
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

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	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
2.2.	Краткий исторический обзор развития волейбола в России. Правила игры в волейбол.	1	1	-	Устный опрос. Тестирование.
Всего		2	2	-	
II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.					
2.1.	Техника безопасности	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
2.2.	Гигиена и врачебный контроль	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
Всего		2	2	-	
III. Раздел: Общая физическая подготовка.					
3. 1.	Общеразвивающие упражнения	4	-	4	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
3. 2.	Спортивные и подвижные игры	4	-	4	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
Всего		8	-	8	
IV. Раздел: Специальная физическая подготовка.					
4. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	7	2	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	7	2	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	7	2	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	7	2	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	7	2	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
Всего		35	10	25	
V. Раздел: Техническая подготовка.					

5. 1.	Приёмы и передачи мяча	9	1	8	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5. 2.	Подачи мяча	9	1	8	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5. 3.	Стойки	9	1	8	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5. 4.	Нападающие удары	9	1	8	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5. 5.	Блоки	8	1	7	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
Всего		44	5	39	
VI. Раздел: Тактическая подготовка					
6. 1.	Тактика подач	1	-	1	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
6. 2.	Тактика приёмов и передач	2	1	1	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
Всего		3	1	2	
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.	7	2	5	Контрольные игры Сдача нормативов
Всего		14	4	10	
Итого		108	24	84	

Задачи второго года обучения

Образовательные:

- овладение технико-тактическими индивидуальными действиями с мячом и без мяча;
- овладение групповыми и командными действиями в нападении и защите;
- овладение приемами организации судейства.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся;
- развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей;

- развитие конструктивных способностей через овладение техникой игры в волейбол по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

Воспитательные:

- формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- воспитание согласованности действий, взаимопомощи, творческой;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели;
- воспитание уважения к сопернику и судьям, строгого соблюдения спортивной этики.

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам.
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча.
3. Освоить технику нападающего удара.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Уметь управлять своими эмоциями.
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола.
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола.
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
9. Овладеть техникой блокировки в защите.
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ 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	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
1.2.	Краткий исторический обзор развития настольного волейбола в России. Правила игры в волейбол	2	2	-	Устный опрос. Тестирование.
Всего		3	3	-	
II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.					
2.2	Техника безопасности	6	6	-	Устный опрос. Беседа.
2.3	Гигиена и врачебный контроль	2	2	-	Устный опрос. Беседа.
Всего		8	8	-	
III. Раздел: Общая физическая подготовка.					
3.1.	Общеразвивающие упражнения	11	1	10	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
3.2.	Спортивные и подвижные игры	3	-	3	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
Всего		14	1	13	
IV. Раздел: Специальная физическая подготовка.					
4.1.	Упражнения, направленные на развитие силы	3	-	3	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4.2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3	-	3	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4.3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	3	-	3	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4.4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	3	-	3	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	3	-	3	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
Всего		15	-	15	
V. Раздел: Техническая подготовка.					
5.1.	Приёмы и передачи мяча	6	1	5	Наблюдение/

					Выполнение комплекса упражнений
5.2.	Поддачи мяча	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5.3.	Стойки	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5.4.	Нападающие удары	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5.5.	Блоки	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
Всего		30	5	25	
VI. Раздел: Тактическая подготовка					
6.1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	5	-	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
6.2.	Тактика нападающих ударов	8	-	8	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
6.3.	Тактика приёма нападающих ударов	8	-	8	
Всего		21	-	21	
VII. Раздел: Психологическая подготовка.					
7.1.	Способы регуляции психического состояния.	1	1	-	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
7.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.	2	-	2	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
Всего		3	1	2	
VIII. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.					
8.1	Правила соревнований и их проведение	10	-	10	Контрольные игры
8.2	Промежуточный контроль. Контрольные нормативы. Контрольные игры.	4	-	4	Контрольные игры Сдача нормативов
Всего		14	-	14	
Итого		108	18	90	

Задачи третьего года обучения

Образовательные:

- повышение общефизической подготовленности;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- овладение технико-тактическими индивидуальными действиями с мячом и без мяча;
- овладение групповыми и командными действиями в нападении и защите;
- овладение приемами организации судейства.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей;
- развитие конструктивных способностей через овладение техникой игры в волейбол по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

Воспитательные:

- формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- воспитание согласованности действий, взаимопомощи, творческой;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели;
- воспитание уважения к сопернику и судьям, строгого соблюдения спортивной этики.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр – атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЧЕТВЕРТОГО 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	1	1	-	Устный опрос. Беседа.
1.2.	Краткий исторический обзор развития настольного волейбола в России. Правила игры в волейбол	2	2	-	Устный опрос. Тестирование.
Всего		3	3	-	
II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.					
2.2.	Техника безопасности	6	6	-	Устный опрос. Беседа.
2.3.	Гигиена и врачебный контроль	2	2	-	Устный опрос. Беседа.
Всего		8	8	-	
III. Раздел: Общая физическая подготовка.					
3. 1.	Общеразвивающие упражнения	11	1	10	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
3. 2.	Спортивные и подвижные игры	3	-	3	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
Всего		14	1	13	
IV. Раздел: Специальная физическая подготовка.					
4. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	3	-	3	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3	-	3	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	3	-	3	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	3	-	3	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
4.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	3	-	3	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
Всего		15	-	15	
V. Раздел: Техническая					

ПОДГОТОВКА.					
5. 1.	Приёмы и передачи мяча	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5. 2.	Подачи мяча	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5. 3.	Стойки	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5. 4.	Нападающие удары	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
5. 5.	Блоки	6	1	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
Всего		30	5	25	
VI. Раздел: Тактическая подготовка					
6. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	5	-	5	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
6. 2.	Тактика нападающих ударов	8	-	8	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
6.3.	Тактика приёма нападающих ударов	8	-	8	
Всего		21	-	21	
VII. Раздел: Психологическая подготовка.					
7.1.	Способы регуляции психического состояния.	1	1	-	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
7.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.	2	-	2	Наблюдение/ Выполнение комплекса упражнений
Всего		3	1	2	
VIII. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.					
8.1.	Правила соревнований и их проведение	10	-	10	Контрольные игры
8.2.	Итоговый контроль. Контрольные нормативы. Контрольные игры.	4	-	4	Контрольные игры Сдача нормативов
Всего		14	-	14	
Итого		108	18	90	

Задачи четвертого года обучения

Образовательные:

- повышение общефизической подготовленности;
- дальнейшее приобретение навыка в организации игры и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- овладение технико-тактическими индивидуальными действиями с мячом и без мяча;
- овладение групповыми и командными действиями в нападении и защите;
- овладение приемами организации судейства.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей;
- развитие конструктивных способностей через овладение техникой игры в волейбол по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

Воспитательные:

- формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- воспитание согласованности действий, взаимопомощи, творческой;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели;
- воспитание уважения к сопернику и судьям, строгого соблюдения спортивной этики

По окончании четвертого года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке.
2. Уметь принимать мяч от сетки.
3. Овладеть контр – атакующим действиям в волейболе.
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах.
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения.
8. Овладеть тактикой защиты.
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы.
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.
12. Знать и применять игровые расстановки.
13. Следить за изменениями правил игры.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»
1.	Начало учебного года	1 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	01.09.2023-31.05.2027

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

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. 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».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. 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:

8. Волейбол / Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000. – 368 с.
9. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978. – 128 с.
10. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988.- 192 с.
11. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991. – 239 с.
12. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998. – 323 с.
13. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
14. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998. – 496 с.
15. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 1998. – 283.