

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

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 8
от «30» июня 2022 года

Утверждаю:
Директор МАОУ Илюшинской СОШ
Ажгирей Р.А.
«30» июня 2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Волейбол»

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

Автор-составитель:
Медведева Ирина Валерьевна,
учитель физкультуры

п. Илюшино

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно – спортивную направленность и разработана с учётом современных требований к программам дополнительного образования, на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства культуры Российской Федерации от 14.08.2013 г. № 1145 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области искусств».
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Волейбол (от английского «volleyball» от «volley» переводится как «ударять мяч с лёта» («летающий» или «парящий») и ball — это «мяч») — всем известный вид спорта, спортивная командная игра, в которой 2 команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, и стремятся направить мяч на сторону противника. Волейбол — комбинационный, неконтактный вид спорта, где каждый из игроков имеет на площадке строгую специализацию. Наиважнейшими качествами для игроков в данном виде спорта являются способность работать в команде, прыгучесть чтобы высоко подниматься над сеткой, координация, реакция, физическая сила для произведения мощных атакующих ударов. Для любителей же волейбол — это способ отдыха и распространённое развлечение благодаря доступности инвентаря и простоте правил.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

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

АКТУАЛЬНОСТЬ

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

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.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для детей в возрасте **11 – 16 лет**.

ОБЪЁМ И СРОК ОСВОЕНИЯ 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.**

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ - очная.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Набор детей в объединение – свободный. Состав групп - до 20 обучающихся.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Общее количество часов в год – 108 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю (2 часа – 1 день, 1 час – 2 день).

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

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

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.

ВЕДУЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИДЕИ

Реализация программы «Волейбол» основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья. Основной подход, реализуемый в

технологии - формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе использования всех позитивных факторов.

ПРИНЦИПЫ ОТБОРА СОДЕРЖАНИЯ

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).

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Формирование устойчивых потребностей к регулярным занятиям игровыми видами спорта.

ЗАДАЧИ:

Образовательные.

▮ Обучение техническим приёмам и правилам игры.

▮ Обучение тактическим действиям.

▮ Обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

▮ Овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие.

- ▮ Повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта.
- ▮ Совершенствование навыков и умений игры.
- ▮ 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.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

Уровень сложности программы: средне-развивающий.

Особенности организации образовательного процесса. Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

Образовательный материал разделен на 3 этапа.

1 этап – информационно - познавательный. Подростки изучают основы атлетической гимнастики и начинают познавать новую для них информацию.

2 этап – операционно - деятельностный. Здесь формируются умения и навыки учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: составление комплекса физических упражнений, распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией организма. Подготовка спортивного оборудования к занятиям.

3 этап - итоговый. Результатом его является участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях по направлению деятельности, сдача нормативов.

В основу программы легли определенные *педагогические принципы*:

- принцип субъективности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;

- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;

- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;

- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Основываясь на опыте специалистов, можно сказать, что ярко выраженный эффект от занятий по данной программе достигается по истечении двух лет непрерывных и всесторонних занятий. Поэтому данная программа рассчитана именно на этот срок, в течение которого учащиеся получают всестороннюю разнообразную силовую нагрузку и тем самым достигают гармоничного физического развития. Всесторонность нагрузки достигается чередованием циклов с той или иной направленностью - на

развитие максимальной силы, на развитие силовой выносливости, на прирост мышечной массы и т.д.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

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

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

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения учащиеся ***узнают:***

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

научатся:

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

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 районного 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.
- ▣ Умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов программы являются:

1 год обучения

- ▣ Мониторинг на начало и на окончание первого года обучения.
- ▣ Тестирование на знание теоретического материала.
- ▣ Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.
- ▣ Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

2 год обучения

- ▣ Мониторинг на начало и на окончание второго года обучения.
- ▣ Тестирование на знание правил соревнований и терминологии.
- ▣ Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.
- ▣ Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.
- ▣ Результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

3 год обучения

- ▣ Мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения.
- ▣ Проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями).
- ▣ Тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»).
- ▣ Результаты соревнований районного уровня.

4 год обучения

- ▣ Мониторинг на начало и на окончание в четвёртого года обучения.
- ▣ Тестирование общей физической подготовке и специальной физической подготовке.
- ▣ Тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии.
- ▣ Тестирование на умение выполнять технико-тактические действия («крест», «волна», «эшелон», «морита»).
- ▣ Результаты соревнований областного уровня.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- ***вводный*** (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
- ***текущий*** (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет воспитанникам усвоить последовательность технических и тактических действий;
- ***итоговый*** (по завершению первого и второго года обучения учебной программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, городских.

Критерии оценки предполагаемых результатов:

- стабильность детского коллектива;
- владение детьми базовыми понятиями и умениями;
- умение применять полученные знания на практике при решении познавательных и практических задач;
 - владение собственными суждениями в данной образовательной области;
 - уровень социальной активности;
 - устойчивая мотивация к занятиям, интерес к изучаемому виду спорта;
 - умение анализировать свои действия;
- Участие в соревнованиях различного уровня (внутришкольных, районных, городских, товарищеских встречах с командами школ района).
- Проведение анализа результатов освоения обучающимися образовательной программы и показателей динамики их достижений .

**Система контроля и оценивания результатов программы
1-2 год обучения
Физическое развитие и физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель	
		мальчики	девочки
1.	Бег 30м с высокого старта (с)	5,7	6,0
2.	Бег 30м (6х5) (с)	12,0	12,6
3.	Бег 92м с изменением направления (с)	31,0	33,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	175	160
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	45	40
6.	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м):		
7.	сидя	5,5	5,0
8.	стоя	8,0	7,0
9.	в прыжке с места	8,5	8,0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2.	Подача нижняя прямая на точность	3
3.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м)	3

**2-3 год обучения
Физическое развитие и физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель	
		мальчики	девочки
	Бег 30м с высокого старта (с)	4,9	5,7
	Бег 30м, 6х5 (с)	11,2	12,0
	Бег 92м, «елочка» (с)	28,0	29,5
	Прыжок в длину с места (см)	170	165
	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	45	40,0
	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	6,0	5,5
	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	9,5	8,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	8
6.	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	3

3-4 год обучения

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель	
		мальчики	девочки
1.	Бег 30м с высокого старта (с)	4,8	5,9
2.	Бег 30м, 6х5 (с)	11,1	12,5
3.	Бег 92м, «елочка» (с)	27,8	29,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	200
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	50	45
6.	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	6,5	5,8
7.	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	10,0	8,0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача на точность из зоны 2 в 5 зону	5
2.	Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	5
3.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	6
4.	Передача сверху, снизу (стоя у стены)	5
5.	Подача на точность	5
6.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6	4
7.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	4

Согласно программе, в ходе работы объединения формируются не только предметные умения и навыки, но также решаются и воспитательные задачи. Отслеживать личностные качества ребенка: ценности, интересы, склонности, уровень притязаний, уровень профессионального самоопределения

(Приложение

1)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
I. Раздел: Введение в программу.				
1.1.	Вводное занятие	1	1	-
1.2.	Краткий исторический обзор развития настольного волейбола в России. Правила игры в волейбол	1	1	-
Всего		2	2	-
II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.				
2.2.	Техника безопасности	1	1	-
2.3.	Гигиена и врачебный контроль	1	1	-
Всего		2	2	-
III. Раздел: Общая физическая подготовка.				
3. 1.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5
3. 2.	Спортивные и подвижные игры	6	1	5
Всего		12	2	10
IV. Раздел: Специальная физическая подготовка.				
4. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	6	1	5
4. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	6	1	5
4. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	6	1	5
4. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	6	1	5
4. 5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	6	1	5
Всего		30	5	25
V. Раздел: Техническая подготовка.				
5. 1.	Приёмы и передачи мяча	6	1	5
5. 2.	Поддачи мяча	6	1	5
5. 3.	Стойки	6	1	5
5. 4.	Нападающие удары	6	1	5
5. 5.	Блоки	6	1	5
Всего		30	5	25
VI. Раздел: Тактическая подготовка				
6. 1.	Тактика подач	10	1	9
6. 2.	Тактика приёмов и передач	10	1	9
Всего		20	2	18
VII. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.				
7.1.	Правила соревнований и их проведение	7	2	5
7.2.	Контрольные нормативы Контрольные игры	5	-	5
Всего		12	2	10
Итого:		108	20	88

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
I. Раздел: Введение в программу.				
1.1.	Вводное занятие	1	1	-
1.2.	Краткий исторический обзор развития настольного волейбола в России. Правила игры в волейбол	1	1	-
Всего		2	2	-
II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.				
2.2.	Техника безопасности	1	1	-
2.3.	Гигиена и врачебный контроль	1	1	-
Всего		2	2	-
III. Раздел: Общая физическая подготовка.				
3. 1.	Общеразвивающие упражнения	4	-	4
3. 2.	Спортивные и подвижные игры	4	-	4
Всего		8	-	8
IV. Раздел: Специальная физическая подготовка.				
4. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	7	2	5
4. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	7	2	5
4. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	7	2	5
4. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	7	2	5
4.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	7	2	5
Всего		35	10	25
V. Раздел: Техническая подготовка.				
5. 1.	Приёмы и передачи мяча	9	1	8
5. 2.	Подачи мяча	9	1	8
5. 3.	Стойки	9	1	8
5. 4.	Нападающие удары	9	1	8
5. 5.	Блоки	8	1	7
Всего		44	5	39
VI. Раздел: Тактическая подготовка				
6. 1.	Тактика подач	1	-	1
6. 2.	Тактика приёмов и передач	2	1	1
Всего		3	1	2
VII. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.				
7.1.	Правила соревнований и их проведение	7	2	5
7.2.	Контрольные нормативы Контрольные игры	7	2	5
Всего		14	4	10
Итого		108	24	84

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
I. Раздел: Введение в программу.				
1.1.	Вводное занятие	1	1	-
1.2.	Краткий исторический обзор развития настольного волейбола в России. Правила игры в волейбол	2	2	-
Всего		3	3	-
II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.				
2.2.	Техника безопасности	6	6	-
2.3.	Гигиена и врачебный контроль	2	2	-
Всего		8	8	-
III. Раздел: Общая физическая подготовка.				
3. 1.	Общеразвивающие упражнения	11	1	10
3. 2.	Спортивные и подвижные игры	3	-	3
Всего		14	1	13
IV. Раздел: Специальная физическая подготовка.				
4. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	3	-	3
4. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3	-	3
4. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	3	-	3
4. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	3	-	3
4.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	3	-	3
Всего		15	-	15
V. Раздел: Техническая подготовка.				
5. 1.	Приёмы и передачи мяча	6	1	5
5. 2.	Подачи мяча	6	1	5
5. 3.	Стойки	6	1	5
5. 4.	Нападающие удары	6	1	5
5. 5.	Блоки	6	1	5
Всего		30	5	25
VI. Раздел: Тактическая подготовка				
6. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	5	-	5
6. 2.	Тактика нападающих ударов	8	-	8
6.3.	Тактика приёма нападающих ударов	8	-	8
Всего		21	-	21
VII. Раздел: Психологическая подготовка.				
7.1.	Способы регуляции психического состояния.	1	1	-
7.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.	2	-	2
Всего		3	1	2

VIII. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.				
8.1.	Правила соревнований и их проведение	10	-	10
8.2.	Контрольные нормативы Контрольные игры	4	-	4
Всего		14	-	14
Итого		108	18	90

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
I. Раздел: Введение в программу.				
1.1.	Вводное занятие	1	1	-
1.2.	Краткий исторический обзор развития настольного волейбола в России. Правила игры в волейбол	2	2	-
Всего		3	3	-
II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.				
2.2.	Техника безопасности	6	6	-
2.3.	Гигиена и врачебный контроль	2	2	-
Всего		8	8	-
III. Раздел: Общая физическая подготовка.				
3. 1.	Общеразвивающие упражнения	11	1	10
3. 2.	Спортивные и подвижные игры	3	-	3
Всего		14	1	13
IV. Раздел: Специальная физическая подготовка.				
4. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	3	-	3
4. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3	-	3
4. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	3	-	3
4. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	3	-	3
4.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	3	-	3
Всего		15	-	15
V. Раздел: Техническая подготовка.				
5. 1.	Приёмы и передачи мяча	6	1	5
5. 2.	Подачи мяча	6	1	5
5. 3.	Стойки	6	1	5
5. 4.	Нападающие удары	6	1	5
5. 5.	Блоки	6	1	5
Всего		30	5	25
VI. Раздел: Тактическая подготовка				
6. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	5	-	5
6. 2.	Тактика нападающих ударов	8	-	8
6.3.	Тактика приёма нападающих ударов	8	-	8

		Всего	21	-	21
VII. Раздел: Психологическая подготовка.					
7.1.	Способы регуляции психического состояния.		1	1	-
7.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.		2	-	2
		Всего	3	1	2
VIII. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.					
8.1.	Правила соревнований и их проведение		10	-	10
8.2.	Контрольные нормативы Контрольные игры		4	-	4
		Всего	14	-	14
		Итого	108	18	90

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

I. 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

II. 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.

III. 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.

IV. 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. Подвижные и спортивные игры.

V. 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). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

VI. 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.

VII. 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.

I. Раздел: Введение в программу.

(Количество часов – 2; теория – 2).

Теория: Вводное занятие. Терминология в волейболе. Правила игры в волейбол

II. 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.

III. 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.

IV. 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.

V. 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). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

VI. 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.

VII. 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.

I. Раздел: Введение в программу.

(Количество часов – 2; теория – 2).

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

II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.

(Количество часов – 2; теория – 2).

Теория: Правила безопасности при занятиях волейболом и на соревнованиях.

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

III. 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.

IV. 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.

V. 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.).

VI. 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).

VII. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.

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

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

VIII. Раздел: Психологическая подготовка.

(Количество часов – 14; практика – 14).

Теория: Способы регуляции психического состояния.

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

IX. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

I. Раздел: Введение в программу.

(Количество часов – 2; теория – 2).

Теория: Вводное занятие. Физическая культура – средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.

(Количество часов – 2; теория – 2).

Теория: Правила безопасности при занятиях волейболом и на соревнованиях.

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

III. 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.

IV. Раздел: Специальная физическая подготовка.

(Количество часов – 15; практика – 15).

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

V. 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.).

VI. Раздел: Тактическая подготовка.

(Количество часов – 21; практика – 21).

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.).

VII. Раздел: Психологическая подготовка.

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

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.

VIII. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.

(Количество часов – 14; практика – 14).

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

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)
(с 01.09.2022 года по 31.05.2023 года)

МЕСЯЦ	СЕНТЯБРЬ			ОКТАБРЬ			НОЯБРЬ			ДЕКАБРЬ			ЯНВАРЬ			ФЕВРАЛЬ			МАРТ			АПРЕЛЬ			МАЙ			ВСЕГО ЧАСОВ	
Основы знаний о физической культуре и спорте.	1													1															2
Основы безопасности		1													1														2
ОФП			1			1			1			1				1			1			1			1				8
СФП		3			3			3			3			3			3			3		3		3		3		3	35
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
Тактическая подготовка																													3
Соревнования Подведение итогов																													14
Итого часов: 108 часов																													

 - медицинское обследование
 - соревнования

 - занятия по расписанию
 - прием контрольных нормативов

Праздничные не учебные дни – 4 ноября, 1- 9 января, 8 марта, 23 февраля, 1-2, 9 мая

ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, 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

Методическое обеспечение

Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие её эффективность в волейболе.

Основу волейбола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противостояния, регламентируемого специальным кодексом правил. Речь идёт о соревновательной игровой деятельности волейболистов.

Для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывным контролем соперника, старающегося разрушить защиту, атаку и навязать свой план игры и этим нанести поражение. Этим объясняется характерная для волейбола черта - сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнёров и разгадывать замысел противника, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решения о наиболее целесообразном действии, своевременно и эффективно его выполнять. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которая зависит от быстроты действия игроков, значительно повышается. Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации. Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличие достаточной физической подготовленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными. Помимо этого, необходимы отлаженные взаимодействия и отношения между звеньями и в команде в целом.

Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве (арсенале) соревновательных действий - технических приёмов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования для достижения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными

упражнениями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов – двигательного потенциала и рациональной структуры движения в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания)

С учётом структуры соревновательной игровой деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность соревновательной игровой деятельности. Наиболее существенными факторами являются:

- ▮ оснащённость спортсменов техническими приёмами и тактическими действиями;
- ▮ «применяемость» технико-тактического арсенала;
- ▮ эффективность (выигрыш, ошибки) игровых действий;
- ▮ мастерство выполнения игровой функции;
- ▮ активность («агрессивность», творчество) в игре – с учётом избранного тактического плана и соблюдение игровой дисциплины;
- ▮ уровень развития специальных качеств и способностей;
- ▮ морфологические признаки (в первую очередь длина тела);
- ▮ морально-волевые качества.

Таким образом, специфика игры обуславливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

- ▮ Развитие у учащихся способности согласовывать свои действия с учётом направления и скорости полёта мяча.
- ▮ Развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч.
- ▮ Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.
- ▮ Овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры.

Отмеченные особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке занимающихся.

Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определённом этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т.е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приёмы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Последние используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки (виды подготовки): общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная (целостно-игровая). В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Например, учащийся не может хорошо выполнить упражнение по технике атакующего удара при недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств. В этом случае окажутся более полезными специальные упражнения, нежели увеличение количества повторений нападающего удара. *Техническая подготовка* – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность игровых действий волейболистов. Совершенное овладение техникой игры – одна из задач обучения школьников. Первое условие успешного обучения – развитие специальных физических качеств. Непосредственное же овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений. Они делают сложную технику доступной для начинающих, не искажая при этом её сущности. На последующих этапах обучения подводящие упражнения используются для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приёмов.

В целом процесс обучения технике строится в такой последовательности:

- Развитие специальных физических качеств, а также органов и систем организма учащихся, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приёма.
- Овладение отдельными частями, составляющими технический приём (подводящие упражнения). Например, в атакующем ударе это разбег в 2 – 3 шага и вертикальный взлёт при отталкивании двумя ногами, замах и ударное движение по мячу в оптимальной точке прыжка.
- Соединение частей в единый целостный акт технического приёма (упражнения по технике). Например, атакующий удар в полной координации по мячу в держателе; атакующий удар по мячу, подброшенному учителем.
- Овладение способами реализации технического приёма (упражнения по технике и тактике).
- Умение целесообразно применять технические приёмы и их способы в игре с учётом конкретной игровой обстановки.

В процессе совершенствования техники необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся и избегать шаблона при подборе

упражнений. Обучение передвижениям. Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперёд, остановки в шаге, двойном шаге, скачке. Некоторые передвижения органически входят в технические приёмы: разбег и прыжок в атакующем ударе и блокировании, падения при приёме мяча и т.д.

Нередко передвижениям, различным их способам не уделяют достаточного внимания, мотивируя тем, что передвижения волейболиста не представляют особой трудности. Следует помнить, что в основе своевременного выхода к мячу (что является залогом успешного выполнения последующих действий) лежит сложный психофизиологический механизм взаимосвязи многих функций организма: ориентировки, двигательной реакции, способности быстро переходить из статического положения в движение и скорости передвижения. Вот почему данный раздел требует не только повышенного внимания, но и творческого осмысления специальных средств, способствующих развитию названных качеств. Они должны, во-первых, оказывать комплексное воздействие, во-вторых, сочетаться с изучением способов передвижений, и, в-третьих, постоянно совершенствоваться при освоении всех приёмов игры.

Примерные упражнения.

Бег на короткие отрезки из различных исходных упражнений. Бег в максимальном темпе на отрезки 10 – 20 м, бег «ёлочкой», «челночный бег». Все упражнения выполняются на скорость. Бег в сочетании с выполнением других действий. Эстафеты.

Обучение передач мяча. Широкое внедрение в практику волейбола приёма мяча снизу способствовало тому, что передача сверху мячей, летящих с большой скоростью, в настоящее время фактически не применяется. В этой связи и техника передачи мяча сверху претерпела некоторые изменения, основным из которых является повышение места соприкосновения рук с мячом – вверху над лицом. Это обеспечивает более высокую точность и стабильность передач мяча. Этим изменением и обусловлена методика выполнения специальных упражнений.

Примерные упражнения.

Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх. В упоре лёжа сгибание и выпрямление рук. Ведение баскетбольного мяча. Передвижение на руках, ноги удерживает партнёр за голеностопные суставы.

Обучение подачам мяча. Учитывая, что структура обучения всем способам подач в принципе одинакова, имеет значение последовательность их изучения: снизу прямая, сверху прямая с вращением (на силу) и без вращения (планирующая), сверху боковая с вращением и без вращения, подача в прыжке.

Примерные упражнения.

Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверху. Большие круги руками вперёд-назад и т. д.

Обучение атакующим ударам. В методике обучения способам атакующих ударов нет особых различий, изучаются они в такой последовательности: прямой атакующий удар по ходу разбега, с переводом, боковой.

Выполнение атакующих ударов требует атлетической подготовки, хорошего развития силы, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Основной задачей общей физической подготовки волейболиста является повышение работоспособности организма. Для этого используют широкий круг общерзвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта (тяжёлой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лёгкой атлетики и др.). Выбор таких средств не случаен. Они оказывают общее воздействие, заставляют активно работать все органы и системы, укрепляя сердечно-сосудистую систему, улучшая возможности органов дыхания, повышая общий обмен веществ в организме. В зависимости от тренирующего воздействия этих упражнений они предназначаются для развития определённых физических качеств. Но воспитывать физические качества волейболистов надо не вообще, а учитывая особенности игры.

Развитие силы. Сила спортсмена – это его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Наиболее характерное проявление силы в волейболе – при ударных движениях (подаче и нападающих ударах), прыжках на блок и для нападающего удара, при бросках, перемещениях, падениях.

Для развития силы используют различные упражнения с отягощениями, в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания в висе, отжимания в упоре, прыжки и др.), с партнёром, специальные упражнения волейбольного характера с отягощением.

Развитие быстроты. Быстрота как способность выполнять движения быстро наиболее характерно проявляется в волейболе при приёме подач и нападающих ударов, страховке, перемещениях на блоке. Она в определённой степени зависит от силы мышц, вот почему эти качества воспитывают параллельно.

Определённое значение для воспитания быстроты имеет выполнение движений и действий из других видов спорта, например бег на короткие дистанции, игры в футбол, баскетбол и др. на уменьшенной площадке, подвижные игры с элементами бега, старты и спринтерские ускорения и т. п. Выполнять все упражнения необходимо в максимально быстром темпе.

Развитие выносливости. Выносливость – это способность организма противостоять утомлению, или способность к длительной двигательной деятельности без снижения её эффективности. Игра в волейбол с переменной интенсивностью при длительной (от 1.5 до 3 ч) быстрой и почти непрерывной реакции на изменяющуюся обстановку предъявляет высокие

требования к выносливости как к одному из важнейших физических качеств, необходимых для эффективного ведения игры.

Мерилом выносливости является время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную эффективность.

Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной, и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Поэтому воспитание общей выносливости выражается прежде всего в повышении производительности сердца и систем внешнего дыхания.

Наиболее эффективны для воспитания этого качества упражнения, где участвует большое количество мышечных групп, благодаря которым создаётся своеобразный мышечный насос, способствующий кровообращению. К ним можно отнести кроссовый бег, плавание, греблю, езду на велосипеде, лыжные гонки, спортивные игры, специальные и основные упражнения волейбола.

Развитие ловкости. Ловкость – это способность выполнять сложные двигательные действия правильно и быстро. В волейболе это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с моментально меняющейся обстановкой на площадке. Оно органически связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Ловкость приобретается в процессе обучения многих и разнообразных двигательных навыков и умений. При воспитании этого физического качества следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным, осваивать упражнения в левую и правую стороны, усиливать противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях. Упражнения на ловкость требуют большого внимания, точности и быстроты движений. Поэтому целесообразно включать их в первую половину занятий, когда волейболист ещё достаточно внимателен и собран.

Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и её совершенствовании. Для воспитания ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых и быстрых действий. Больше всего этим требованиям отвечают спортивные (баскетбол, футбол, гандбол и др.) и подвижные игры, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, отдельные виды лёгкой атлетики, связанные с преодолением препятствий (барьерный бег). Основные упражнения волейбола, выполняемые в непривычных условиях или из необычных положений, также способствуют воспитанию ловкости.

Развитие гибкости. Гибкость – это подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Она зависит главным образом от формы суставной поверхности, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий и мышц, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц.

Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приёмов. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, лучевом, плечевом суставах, крестцово-позвоночном сочленении, а также в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах способствует эффективному ведению игры.

Гибкость развивают упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями (по 10 – 15 повторений в каждой серии) с постоянным увеличением темпа и амплитуды движений. Интервалы между сериями заполняют упражнениями на расслабление. Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром, на гимнастических снарядах, общеразвивающие и упражнения, близкие по своей структуре к движениям волейболиста, выполняющего технический приём.

Форма проведения занятий:

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

Материально-техническое обеспечение:

Дидактическое обеспечение:

Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы);
Внеклассная работа. ОФП (общая физическая подготовленность). (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Учебно-наглядные пособия по волейболу,

Техническое оснащение занятий:

Сетка волейбольная - 2 штуки.

Стойки волейбольные - 2 штуки.

Гимнастическая стенка 6-8 пролетов.

Гимнастические скамейки - 3-4 штуки.

Гимнастические маты - 3 штуки.

Скакалки - 20 штук.

Мячи набивные (масса 1 кг) –8 штук.

Гантели различной тяжести - 20 штук.

Мячи волейбольные - 30 штук.

Рулетка - 2 штуки.

Информационное обеспечение программы:

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

<http://panakapitana.ru/teamgames/volleyball/>

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>

<http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>.

<http://www.volley4all.net/technique.html>

<http://www.volley.ru>.

<http://www.donvolley.ucoz.ru>

Видеоматериалы:

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/916-nizhnyaya-podacha-v-voleybole-obuchayuschee-video.html>

<http://video-kak.com/video-kak-igrat-v-volejbol-urok-1-podacha/>

<http://uroki-online.com/sport/other-sport/1588-tehnika-voleybola-video-onlayn.html>

<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Нормативные правовые акты:

1. Конвенция о правах ребёнка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагога:

Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972 г.

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу - Москва: Физкультура и спорт, 1965 г.

Мондозолевский Г.Г. Щедрость урока - Москва: Физкультура и спорт 1984 г.

Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002 г.

Основы волейбола. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 1969 г.

Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966 г.

Спортивные игры. Учебник для студентов. № 2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988 г.

Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983 г.

Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для обучающихся и родителей:

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

**Система проведения мониторинга
реализации образовательных программ и личностного роста обучающихся**

№	Показатели оценивания	Уровень	Критерии оценивания	Сроки оценивания Объект оценивания
Диагностическая карта результативности обучения по общеразвивающей дополнительной программе.				
1	Уровень мотивации к занятиям данным видом деятельности	Высокий	Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к данному виду деятельности, стремится получить дополнительную информацию	<i>Вводный мониторинг Промежуточный мониторинг Итоговый мониторинг Обучающийся</i>
		Оптимальный	Устойчивый учебно-познавательный интерес к данному виду деятельности, но он не выходит за пределы изучаемого материала, повышенный интерес возникает к новому материалу и к способам решения проблем.	
		Достаточный	Интерес возникает к лишь новому материалу, но не к способам решения	
		Низкий	Интерес практически не обнаруживается	
2	Соответствие теоретических знаний программе	Высокий	<u>Овладение.</u> Знает и понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры и аналогии, осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике	<i>Вводный мониторинг Промежуточный мониторинг Итоговый мониторинг Обучающийся</i>
		Оптимальный	<u>Применение.</u> Перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	
		Достаточный	<u>Понимание.</u> Понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии.	

		Низкий	<u>Знание.</u> (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	
3	Соответствие практических умений и навыков программе	Высокий	Самостоятельное построение, выполнение действий или операций	<i>Вводный мониторинг</i> <i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		Оптимальный	Выполнение при разовой помощи консультации кого-либо	
		Достаточный	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	
		Низкий	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	
4	Уровень мышления и деятельности	Креативный	Стремление к изучению непознанных объектов и явлений, способность к созданию нового и организации активного поиска решения выдвинутых в обучении познавательных и практических задач	<i>Вводный мониторинг</i> <i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		Репродуктивный	Точное выполнение действий или операций на основе образца или правил без внесения творчества. Деятельность носит алгоритмический характер.	
5	Использование специального оборудования и оснащения	+	Правильное использование специального оборудования и оснащения при выполнении действий или операций.	<i>Вводный мониторинг</i> <i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		!	Требуется помощь при использовании специального оборудования и оснащения	
6	Ответственность и аккуратность в выполнении заданий	+	Ответственно и аккуратно выполняет технологические операции и задания	<i>Вводный мониторинг</i> <i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i>
		!	Требуется помощь при выполнении технологических операций и заданий	

				Обучающийся
Диагностическая карта динамики личностного продвижения обучающихся				
1	Интересы и увлечения		Интересы и увлечения помимо основного вида деятельности	<i>Вводный мониторинг</i> Обучающийся
2	Общая культура и воспитанность	Высокий	Эмоциональная значимость поведения, построенного на убеждении и осознании смысла и цели своей деятельности	<i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		Оптимальный	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление)	
		Достаточный	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе «извне» (педагог, родители)	
		Низкий	Знание элементарных норм, правил, принципов, но не применяемое в жизни	
3	Формирование социальных компетенций	Высокий	Активное участие в подготовке и проведении социально-значимых мероприятиях различного уровня	<i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		Оптимальный	Активное участие в социально-значимых мероприятиях различного уровня	
		Достаточный	Участие в социально-значимых мероприятиях различного уровня	
		Низкий	Разовое участие в социально-значимых мероприятиях различного уровня	
4	Участие в мероприятиях различного уровня каждого обучающегося	По полугодиям	Результативность участия в социально-значимых мероприятиях различного уровня	<i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся