Подписано цифровой подписью: Наймановская Римма Валерьевна
Дата: 2023.11.07 15:34:45 +11'00'

Департамент образования администрации города Южно-Сахалинска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждения Лицей №2

СОГЛАСОВАНО

Протокол: МС №6
От «29» 05.2023г
Председатель методического совета
_____ Кошенко Т.О.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Лицей №2
_____ Наймановская Р.В.
Приказ №296 от 09.06.2023

Дополнительное общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Уровень программы: базовый
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Адресат программы: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Шаповалов Олег Валентинович

г. Южно-Сахалинск
2023 г.

Содержание

1.Целевой раздел.
..... 3
1.1.Пояснительная записка 3
Направленность программы 4
Актуальность программы 4
Отличительные особенности программы 4
Адресат программы 5
Формы и методы обучения, тип и формы проведения занятий. Объём и срок освоения программы 5
Цель и задачи. Планируемые результаты 6
2. Содержательный раздел 8
2.1.Учебный план. 8
2.1 Содержание учебной программы. 10
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов 14
2.4. Календарный учебный план 16
3. Организационный раздел 16
3.1. Методическое обеспечение программы 16
3.2. Кадровое обеспечение. 16
3.3 Перечень рекомендуемых учебных изданий. 17
3.4. Материально-техническое обеспечение. 17
3.5 План Воспитательной работы 18

1.Целевой раздел

1.1.Поясниельная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. «Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 г. № 831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
9. «Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
10. Уставом МАО Лицей №2 г. Южно-Сахалинска, утверждено приказом № 218 от 06.04.2017 Департаментом образования администрации города Южно-Сахалинска

Аннотация – Дополнительная общеразвивающая программа «баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает базовый уровень освоения знаний и практических навыков, по времени реализации рассчитан на 1 год обучения.

Программа рассчитана на 68 часов, 36 учебных недель. Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащхся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогический наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Адресат программы: обучающие 11-17 лет

Объем программы: 68 часов в год

Срок освоения программы: 1 года (уровень освоения программы – базовый)

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Актуальность 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.

Впервые термин волейбол (англ. Volley ball- « отбивать мяч на лету») предложил преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган. Волейбол - это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии.

Однако волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самым разнообразным запросам и потребностям учащихся. Эта игра возможна в разных формах: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5, 4х4,3х3,2х2,1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук, (ногейбол, сепактакроу), теннисбол. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы - Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью, и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол тре-

бует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Адресат программы: Участниками программы являются посещающие общеобразовательную школу, обучающиеся, мальчики и девочки 11-17 лет не имеющие практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта с различным уровнем физической подготовленности. Программа так же предоставляет возможность обучающимся, ранее занимающимся волейболом или каким-либо другим видом спорта в спортивных школах и по каким- либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, продолжить обучение по программе волейбол. Группы формируются в начале учебного года исходя из санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Рекомендуемый количественный состав групп 8-15 человек.

Формы и методы обучения, тип и формы проведения занятий. Объём и срок освоения программы. Основной формой организации обучения и тренировки волейболистов является тренировочное занятие. Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса, к тренировочное занятиеу предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание тренировочного занятие должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе тренировочного занятие нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждый отдельный тренировочное занятие должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных волейболистов преимущественно применяют комплексные тренировочные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения тренировочного занятие являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в волейбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В тренировочных занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, поточном, групповом, игровом.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, линии защиты и нападения) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, либеро).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей волейболиста. Цель тренировки - ускорение темпов обучения специальных приемов, передач и подач. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются тренером. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Объем программы «Волейбол» 68 ч.

Срок освоения программы. Образовательный цикл рассчитан на 1 год.

Режим занятий. Программа рассчитана на 68 ч. Занятия проводятся 1 раз в неделю по утвержденному расписанию. Продолжительность одного занятия 2 часа.

Цель и задачи. Планируемые результаты

Цель программы – развитие индивидуальных способностей, самореализация личности учащегося на основе формирования интереса к физической культуре, здоровому образу жизни посредством занятий по волейболу.

Задачи программы:

Образовательные:

1. поэтапно научить детей техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

2. формировать у учащихся представления игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол.

3. обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать у учащихся физические способности.

Воспитательные

- Формировать игровую дисциплину, самостоятельность,
- ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;
- формировать у учащихся потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Формировать волевые качества.

Планируемые результаты.

Мета предметные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностные:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметные:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на тренировочное занятиее новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2. Содержательный раздел

2.1.Учебный план.

№ П./П.	**Наименование разделов**	**Количество часов**			**Форма аттестации/ контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
Введение в общеобразовательную программу. Вводное занятие Начальное диагностическое обследование учащихся.		1	1		Собеседование тестирование
Раздел I. Основы истории развития волейбола в России		**1**	**1**		теория
Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека		**5**	**5**		теоретическое
2.1.	Сведения о строении и функциях организма	1	1		теоретическое
2.2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		теоретическое
2.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		теоретическое
2.4.	Правила игры в волейбол	1	1		Теоретическое
2.5.	Места занятий и инвентарь	1	1		Теория
Раздел III. Общая физическая подготовка		**11**	**1**	**10**	Практика
3.1.	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	1	1		Теоретическое
3.2.	Строевые упражнения	1		1	Зачёт

3.3.	Гимнастические упражнения	2		2	Зачёт
3.4.	Акробатические упражнения	2		2	Зачёт
3.5.	Легкоатлетические упражнения	2		2	Практическое
3.6.	Подвижные игры и спортивные игры	3		3	Практическое
Раздел IV.Специальная физическая подготовка		**11**	**1**	**10**	Тренировочное
4.1.	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	1	1		Теоретическое
4.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	2		2	Зачёт
4.3.	Упражнения для развития прыгучести	2		2	Зачёт
4.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах	2		2	Зачёт
4.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	2		2	Зачёт
4.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	2		2	Тренировочное
Раздел V. Техническая подготовка		**17**	**1**	**16**	Тренировочное
5.1.	Характеристика основных приемов техники	1	1		Теоретическое
5.2.	Техника нападения	8		8	Зачёт
5.3.	Техника защиты	8		8	Зачёт
Раздел VI. Тактическая подготовка		**18**	**1**	**17**	Тренировочное
6.1.	Понятие о тактике.	1	1		Теоретическое
6.2.	Тактика нападения	9		9	Зачёт
6.3.	Тактика защиты	8		8	

Раздел VII. Контрольные игры и соревнования	2		2	Тренировочное
Раздел VIII. Контрольные испытания	2		2	Зачёт
Итого:	**68**	**11**	**57**	

2.1 Содержание учебной программы.

Вводное занятие. **Введение в общеобразовательную программу**

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1 Теоретический раздел

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Раздел I. Основы истории развития волейбола в России.

Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека.

Тема№ 2.1.Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема№2.2.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Тема№2.3.Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Тема№2.3 Правила игры в волейбол.

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Тема№2.4 Места занятий, инвентарь.

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Раздел III. Общая физическая подготовка.

Тема№3.1.Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Практические занятия.

Тема№3.2. Строевые упражнения. Команды для управлении группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Тема№3.3. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.

Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Тема№3.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Тема№3.5. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Тема№3.6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета».

Раздел IV. Специальная физическая подготовка.

Тема№4.1. Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия.

Тема№4.2. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

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

Тема№4.3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема№4.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев- на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча двумя руками сверху. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Тема№4.5.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Тема№4.6.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический

мат). Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Раздел V Техническая подготовка.

Тема№5.1.Характеристика основных приемов техники.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Практические занятия.

Тема№5.2.Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Тема№5.3.Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование

Раздел VI. Тактическая подготовка.

Тема№6.1.Понятие о тактике.

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Тема№6.2.Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тема№6.3.Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом

Раздел VII. Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Раздел VIII. Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Раздел IX. Посещение соревнований. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Итоговое занятие

Практика: Тестирование общей физической подготовленности, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований.

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов**.**

По практической подготовке:

– умение выполнять основные приемы игры - передачу сверху 2 руками, прием снизу, подачу нижнюю прямую или верхнюю прямую, прямой нападающий удар (мяч подбрасывает партнер), умение вести двустороннюю игру в волейбол с соблюдением правил.

– выполнение нормативов по технике игры: подача мяча любым способом на точность в зоны 1, 6, 5 по одному разу. Учитывается количество попаданий: 3 — «отлично», 2 - «хорошо», 1 - «удовлетворительно».

Передача мяча над собой не ниже 1 м, не выходя из круга диаметром 3 м, подряд 20 передач: 20 - «отлично», 15 - «хорошо», 10 - «удовлетворительно».

Прием снизу двумя руками с ударом о стенку: 20 попыток - «отлично», 15 - «хорошо», 10 - «удовлетворительно».

Нападающий удар (по 2 попытки в правую и левую половину площади): 4 - «отлично», 3 - «хорошо», 1- «удовлетворительно».

По теоретической подготовке: влияние физических упражнений на организм занимающихся, основы техники и тактики, данного вида спорта, спортивные соревнования, их организацию и проведение, взаимосвязь нагрузки и отдыха, гигиенические нормы и правила, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса, правила соревнований.

Таблица 2

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Уровни освоения программы.	**Характеристика достигнутого результата.**
Высокий уровень освоения.	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в освоении разделов программы: показывают отличное знание истории волейбола, правил игры, средств ОФП, средств технической и тактической подготовки; практическое применение знаний характеризуется в умении понимать и соблюдать правила игры, реагировать на жесты судьи, выполнять упражнения ОФП, технической и тактической подготовки на высоком уровне.
Средний уровень освоения.	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в освоении разделов программы: показывают хорошее знание истории волейбола, правил игры, средств ОФП, средств технической и тактической подготовки; практическое применение знаний характеризуется в умении понимать и соблюдать основные правила игры, реагировать на основные жесты судьи, выполнять упражнения ОФП, технической и тактической подготовки на хорошем уровне.
Низкий уровень освоения.	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в освоении разделов программы: показывают недостаточное знание истории волейбола, правил игры, средств ОФП, средств технической и тактической подготовки; практическое применение знаний характеризуется в недостаточном понимании и соблюдении правил игры, жестов судей, выполнении упражнений ОФП, технической и тактической подготовки на низком уровне.

2.4. Календарный учебный план

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
2023-2024	03.09.23	20.05.24	34	34	68	1 раза в неделю по 2 часа

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы

Данная программа обеспечена разработками игр, занятий, дидактическим материалом, методическими рекомендациями. Для активного включения ребят в познавательную деятельность, улучшения их позиций в коллективе, создания доверительных отношений, закрепления полученных знаний используется игра как метод организации учебно-воспитательного процесса.

Каждое занятие предполагает использование различных способов подачи учебного материала: аудиального (рассказ педагога), визуального (показ иллюстраций, просмотр фото и т.д.), кинестетического (возможность подержать и полистать книгу, найти книгу на полке для запоминания правил пользования каталогом)

Для достижения поставленных в программе задач используется частично – поисковый метод обучения (приемы: изложение различных точек зрения на вопрос, рассмотрение явления с различных позиций, побуждение детей делать сравнения, обобщения, выводы, постановка проблемной ситуации). Частично - поисковый метод обучения придает взаимодействию педагога и обучающегося субъект-субъектный характер, который выражается в реализации педагогом демократического стиля, открытости и рефлексивности действий.

3.2. Кадровое обеспечение.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Волейбол обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и профессиональным стандартам..

3.3 Перечень рекомендуемых учебных изданий.

Основная Литература

1. Бутин, И. М. Волейбол : учеб. пособие для студ. пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура» / И. М. Бутин. - М.: Академия, 2019, 360 с.
2. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 260 с.
3. Колодницкий Г.А.,. Кузнецов В.С, «Внеурочная деятельность учащихся Волейбол». М. «Просвещение» Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. Ю.Д. Железняка, А.В. Чачин. – М. Просвещение: 2019. -128с.

Дополнительная литература

1. Воробьев Н.П. Спортивные игры / Н.П. Воробьев. – М.: Просвещение, 2017. – 210 с.
2. Клещев Ю. Н. Волебол / Ю. Н. Клещев // Школа тренера. – М.: Физкультура и спорт, 2019. - 400с.Д., Кунянский В.А. Волйбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский/Терра - Спорт Олимпия Пресс – М.,2018. – 112с.
3. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка Волейьолиста. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 120 с.
4. Правила соревнований (последние издание).

3.4. Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

1. Спортивный (волейбольная площадка) 18 х 9 метров.
2. Мячи волейбольные.
3. Насос с иглой.
4. Корзины для переноса и хранения мячей.
5. Сетка волейбольная.
6. Стойки для крепления сетки.
7. Конусы.
8. Фишки.

9. Свисток судейский.
10. Секундомер.
11. Счетчик.
12. Планшет с фишками.

3.5 План Воспитательной работы

п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат	Примечание
1.	Организационно – методическая работа	Беседа «Любимый волейбол»	сентябрь	Педагог	углубление знаний среди детей в области волейбола	
2.	Семейное воспитание	Беседа «Семья в жизни человека»	октябрь	Педагог	Организация пространства родители и дети	
3.	Нравственное воспитание	Беседа «Добро и зло»	ноябрь	Педагог	Нравственное воспитание	
4.	Семейное воспитание	Конкурс рисунков «Наш Новый год»	декабрь	Педагог	Организация пространства родители и дети	
5.	Организационно – методическая работа	Беседа «Диеты, лечебное питание, голодание, пост»	Февраль	Педагог	углубление знаний среди детей в области спорта	
6.	Здоровье	Веселые старты «Папа, мама Я – спортивная семья»	Май	Педагог	Организация пространства родители и дети	