

«УТВЕРЖДАЮ»

И.О. директора МБОУ «Многопрофильная
школа №17 имени маршала
инженерных войск А.И. Прошлякова»



М. Ромашкин

Протокол № 1
заседания педагогического совета
от «29» августа 2023 г.

Приказ № 17
от «30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «Центр
детского творчества «Южный»



М.А. Носова

Протокол № 1
заседания педагогического совета
от «31» августа 2023 г.

Приказ № 28-Д/ум
от «01» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации программы – 3 года
Трудоемкость – 432 часа
Возраст обучающихся – 12 - 18 лет

РЯЗАНЬ
2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» входит в структуру Образовательной программы МБУДО «Центр детского творчества «Южный», занимает устойчивую позицию на основе стабильного социального заказа и служит документом, организующим работу по успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Содержание и структура программы разработана согласно нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию работы в системе дополнительного образования детей с учетом нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов. При разработке программы были проанализированы типовые учебные программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ. Данная программа учитывает специфику дополнительного образования, содержание адаптировано к условиям и ресурсному обеспечению МБУДО «Центр детского творчества «Южный», поэтому охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Волейбол является одним из самых безопасных видов спорта для детей, ведь здесь нет прямого контакта с противником, жестких физических нагрузок и сложных для понимания правил. Поэтому, волейбол очень популярен среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умений управлять эмоциями.

Формируя на основе вышеперечисленного у подростков поведенческие установки, эта спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир, расширить информированность детей в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность – учебный курс программы поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предмету «Физическая культура», потому что игру в волейбол отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в эту спортивную игру, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Поэтому, определенный объем физических нагрузок в игре благотворно влияет на укрепление здоровья и рост юных спортсменов.

Объем и срок освоения программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на *три года* обучения с одинаковым годовым режимом – 144 часа в год. Весь период реализации программы составляет *432 часа*.

Особенность данной программы заключается в том, что она реализуется по Договору сетевого партнерства на базе МБОУ «Средняя школа № 17».

Изучение полного курса программы разделено на два образовательных уровня **обучения**: первый уровень (первого года и второго годов обучения) - *стартовый*, на третьем году обучающиеся выходят на *базовый* уровень, совершенствуя свои навыки в игре в рамках функциональной грамотности.

Весь учебный материал построен в рамках преемственности для групп первого и второго уровней.

Адресат программы. Данная программа объединяет подростков в возрасте 12-18 лет. По данной программе могут обучаться как юноши, так и девушки: специфика отличия женского волейбола от мужского - в высоте крепления сетки (для мужских команд на высоте 2,43 м по верхнему краю, для женских команд – 2,24 м соответственно).

Условия приёма и комплектования групп. В объединения принимаются все желающие подростки, начальный возраст «вхождения» в программу 12 лет, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Индивидуальный отбор не предусмотрен. При наличии свободных мест на протяжении всего срока реализации программы в объединение могут быть приняты обучающиеся, имеющие знания, умения и навыки, соответствующие году обучения, выявленные при теоретическом и практическом тестировании.

При комплектовании учебных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. Группы 1 уровня могут быть сформированы из подростков 12-15 лет (1 год 12-14 лет; 2 год 13-15 лет). На 2 уровень (3 год) переводятся (или зачисляются новые) подростки в возрасте 14-16 лет.

Группы комплектуются по гендерному признаку, что обусловлено спецификой игры. Количество обучающихся в группах от 12 и более человек, так как команда волейболистов может состоять максимум из 12 игроков (шесть игроков на поле, 6 запасных).

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья подростков посредством овладения ими теоретическими знаниями и технико-тактическими приемами игры в волейбол.

Определенная программой цель реализуется посредством следующих **задач**:

Обучающие:

- обучение общей физической, специальной подготовке и тактико-техническим приемам игры в волейбол;
- приобретение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории;
- обучение способам поддержания здоровья, ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие чувства коллективизма;
- развитие познавательных функций и предпосылок к самообразованию и самопознанию;
- развитие физических качеств, необходимых для совершенствования игровых навыков.

Воспитательные:

- мотивация обучающихся к занятиям волейболом и физической культурой;
- формирование здорового социально-психологического климата в коллективе;
- воспитание умений и привычек вести здоровый образ жизни, профилактика асоциального поведения;
- воспитание нравственности и культуры поведения;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности за командный результат;
- воспитание чувства ответственности за состояние своего здоровья;
- воспитание упорства в достижении ожидаемых результатов;
- включение обучающихся в целесообразные воспитательные отношения в образовательном процессе.

Режим занятий. Занятия начинаются со второй декады сентября и заканчиваются в мае по истечению 36 учебных недель. Обучающиеся в течение всего периода реализации программы занимается два раза по два часа в неделю - в год 144 часа. Ввиду физических нагрузок во время занятий делается перерыв со сменой рода занятий. Продолжительность одного занятия 2 раза по 45 минут с 15 минутным перерывом.

Форма организации деятельности обучающихся является групповое учебно–тренировочное занятие с четко выдержанными частями (вводно-подготовительной, основной, заключительной).

Формы проведения занятий и их виды:

Аудиторная (занятия в рамках образовательной организации):

- учебно-тренировочные занятия,
- контрольные игры,
- соревнования по мини-волейболу,
- товарищеские встречи,
- инструктаж,
- тестирование,
- индивидуальные в рамках отведенных часов при отработке упражнений.

Внеаудиторная (вне образовательной организации):

- самостоятельные тренировки по заданию тренера,
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Согласно учебному плану теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций (история развития волейбола, сведения о строении и функциях организма, гигиена и врачебный контроль, правила игры, судейства и организации соревнований, предупреждение травматизма). В практических занятиях по всем темам применяется показ, рассказ, демонстрация кинограмм, схем, участие в интеллектуальных играх.

Планируемые результаты освоения программы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, формируются личностные, метапредметные и предметные универсальные учебные действия.

Результатами обучения по дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» является сформированность следующих компетенций:

Личностные:

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- потребность в соблюдении норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья и поведения в социуме.

Метапредметные – умеют:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- работать по предложенному педагогом алгоритму, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль; слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

В конце освоения программы «Волейбол» у обучающихся формируются **предметные** результаты:

Имеют представление о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений; понимают пользу укрепления своего здоровья, закаливания своего организма и личной гигиены.

Знают правила игры в волейбол и мини-волейбол, вносимые изменения в правила, положение о соревнованиях с изменениями и их судействе, нормативные изменения и терминологию, применяемую на занятиях.

Умеют применять полученные знания на практике, действовать самостоятельно, восстанавливать дыхание после интенсивной тренировки, быстро чередовать напряжение мышц с их расслаблением как во время занятий, так и на соревнованиях.

Владеют навыками основ техники и тактики игры в волейбол, общей физической и специальной подготовки и групповых, командных и индивидуальных действий (подача, защита, нападающие удары, передача мяча, перемещения, стойки, прием мяча, блокирование), а также сдачи нормативов по физической и специальной, технической и тактической подготовке.

Учебный план

1 уровень - 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	~	2	Собеседование.

2.	Физическая культура в России.	2	-	2	Опрос.
3.	Сведения о строении и функциях организма, влияние на него физических упражнений.	2	2	4	Опрос. Самоанализ.
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	4	Показ, беседа. Контроль пульса.
5.	Правила игры в волейбол, место занятий, инвентарь.	2	2	4	Опрос. Контрольные
6.	Общая и специальная подготовка.	2	30	32	испытания.
7.	Основы техники и тактики в волейболе	4	58	62	Тест.
8.	Контрольные игры, соревнования	2	26	28	Соревнования. Анализ результатов и разбор игр
9.	Промежуточная аттестация.	-	4	4	Сдача нормативов
		2	-	2	Тестирование.
ИТОГО		20	124	144	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с обучающимися. Цели занятия и задачи в объединении. Техника безопасности. «Входящая» диагностика.

2. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Физическая культура - часть российской культуры. Укрепление здоровья и физического развитие. Развитие спорта в нашей стране (видеопросмотр).

3. Сведения о строении, функциях организма и влиянии на него физических упражнений.

Теория. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма.

Практика. Упражнения на развитие специальных физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости. Знакомство с упражнениями из разных видов спорта. Подвижные игры с элементами волейбола.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Общий режим дня, гигиена одежды, обуви, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Реакция организма на различные физические нагрузки. Вред курения, алкоголя. Особенности контроля за женским и мужским организмом на занятиях и вовремя самостоятельных физических нагрузок.

Практика. Основные приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Подгонка спортивной одежды.

5. Правила игры в волейбол, место занятий, инвентарь.

Теория. Состав команды, расстановка игроков, переход. Упрощенные правила игры в мини-волейбол. Основы судейской терминологии и жеста. Оборудование мест занятий, уход за инвентарем.

Практика. Практическое расположение игроков на площадке, замены, переход. Тест-кроссворд о правилах игры в волейбол.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Значение общей и специальной физической подготовки (особенности для

девушек). Характеристика основных средств для достижения высокого спортивно-технического уровня.

Практика. Развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости. Прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре. Имитационные упражнения. Перемещения приставными шагами левым и правым боком. Передвижения на руках в положении упора лежа, ноги на месте. Упражнения с резиновой лентой, эспандером, гантелями, набивными и теннисными мячами. Выпрыгивание из положения приседа и то же с отягощениями, быстрые приседания с выпрыгиванием вверх. Приседание на одной ноге (пистолет). Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди (кенгуру). Выполнение всех приемов волейбола после предварительных перемещений.

7. Основы техники и тактики игры.

Теория. Основные технические приемы волейбола. Тактическая подготовка, тактика нападения индивидуальные действия. Техника игры при групповых, командных, индивидуальных действиях. Тактика защиты.

Практика. Отработка упражнений: стойки и перемещения, подачи, передачи мяча сверху, снизу одной и двумя руками, нападающие удары, приемы мяча сверху и снизу, блокирование. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещения и остановок. Отбивание мяча снизу в парах с различными заданиями, многократное подбивание мяча снизу над собой; одиночная блокировка, стоя на подставке в зонах 4,2,3. Выбор способов отбивания мяча через сетку: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача нижняя на точность в зоны (по заданию). Страховка партнера, принимающего мяч с подачи, с передачи. Выбор способов приема мяча. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи игроков задней линии, приеме и с передачи при обманных действиях. Командные действия, расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед».

8. Контрольные игры, соревнования.

Теория. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практика. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи. Участие в соревнованиях, изменения в правилах. Практическое применение знаний, умений и навыков игры в волейбол.

9. Промежуточная аттестация.

Теория. Ответы на вопросы тестов.

Практика. Сдача нормативов. Бег с изменением направления, прыжки в длину с места, передача мяча вперед и вверх с собственного набрасывания (оценивается только техника), верхняя передача мяча у стены. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками: сидя, стоя, в прыжке с места. Рефлексия. Домашнее задание на каникулы: выполнять задания по общеразвивающим упражнениям работать над развитием прыгучести и силы.

2 уровень - 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма занятия
1	Организационное занятие.	1	1	2	Опрос. Диагностика спортивных возможностей

2	Развитие волейбола в нашей стране и за рубежом.		2	~	2	Опрос. Викторина.
3	Улучшение функций организма в результате физических упражнений.		2	2	4	Опрос. Самоанализ.
4	Гигиена спортсмена. Предупреждение травматизма на тренировках, соревнованиях.		2	2	4	Тестирование. Анализ выполнения упражнений. Контроль физического состояния.
5	Правила игры в волейбол, мини-волейбол. Совершенствование физической подготовки.		4	32	36	Анализ выполнения упражнений. Эстафета.
6	Технико-тактическая подготовка.		~	58	58	Наблюдение. Анализ индивидуальных достижений.
7	Подготовка к соревнованиям и их проведение.		2	26	28	Анализ участия и коррекция ошибок, протоколы
8	Соблюдение спортивного режима и психологическая подготовка.		-	4	4	Опрос. Анализ индивидуальных достижений.
9	Промежуточная аттестация	Тесты и контрольные нормативы.	1	3	4	Контрольные нормативы. Тестирование.
10		Заключительное занятие.	2	-	2	
ИТОГО			16	128	144	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Организационное занятие.

Теория. Знакомство с режимом занятий, расписанием и планом соревнований. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Разминка. Общеразвивающие упражнения: бег, отжимание (от пола – юноши, от скамейки - девушки), челночный бег и др. Анализ физического развития и спортивной подготовки.

2. Развитие волейбола в нашей стране и за рубежом.

Теория. Опыт участия российских волейбольных сборных команд на чемпионатах Европа, мира, Олимпийских играх: успехи, неудачи, перспективы.

3. Улучшение функций организма в результате воздействия физических упражнений.

Теория. Увеличение мышечной массы. Работоспособность мышц и развитие суставов. Развитие сердечно-сосудистой системы и дыхания. Гимнастика, акробатика, легкая атлетика, метание, спортивные игры, ходьба на лыжах и коньках. Повышение устойчивости организма к различным факторам.

Практика. Выполнение физических упражнений для поддержания работоспособности. Физические упражнения для гармоничного развития организма будущих матерей.

4. Гигиена спортсмена. Предупреждение травматизма на тренировках,

соревнованиях.

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Дифференцированный подход в связи с особенностями женского организма. Оказание первой помощи.

Практика. Общеразвивающие упражнения и подвижные игры с чередованием физической нагрузки. Дыхательные упражнения. Диагностика ЗУНов по теме (тест с вариантами ответов, онлайн – опрос <https://onlinetestpad.com/ru/testview/1123046-osnovy-vrachebnogo-kontrolya-itogovyj-test>).

5. Правила игры в волейбол и мини-волейбол.

Теория. Повторение правил игры. Состав команды, замена и расстановка игроков, переход, начало игры, подача. Форма игроков.

Практика. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линией. Выход мяча из игры. Комплекс упражнений для развития прыгучести, качеств, необходимых при выполнении всех видов действий игры в волейбол. Эстафеты с бегом и прыжками. Общеразвивающие упражнения с мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы. Броски и ловля набивного мяча в разных комбинациях. Эстафета прыжками на правой и левой ноге (в приседе). Бег с изменением направления.

6. Техничко-тактическая подготовка.

Практика. Техника нападения: перемещения, стойки, подачи, передачи, удары. Упражнения для обучения нижней и верхней прямым подачам. Упражнения для обучения верхней и нижней передачи. Упражнения для обучения нападающим ударам. Обманные удары. Упражнения для обучения приему мяча, совершенствование приема мяча снизу. Упражнения для обучения блокировке. Упражнения для приема мяча снизу одной и двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Специальные упражнения для быстроты перемещений. Имитационные, упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча в стенку с изменением высоты и расстояния; передача мяча в стенку в сочетании с перемещениями; передача на точность собственного подбрасывания. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку), удары мяча в держателе, с собственного подбрасывания и партнера. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Нападающие удары из зон 4,3,2 - с высоких и средних передач. Выбор приема мяча. Выбор места при приеме (количество правильных попыток и качество приема мяча.). Выбор способов действия в соответствии с сигналом. Чередование различных подач для приема. Взаимодействие игроков и их расположение.

7. Подготовка к соревнованиям, соревнования.

Теория. Морально-волевая подготовка, дисциплинированность и самостоятельность. Жеребьевка. Календарь соревнований. Культура поведения на площадке. Мини-волейбол - правила игры и проведения соревнований.

Практика. Учебно-тренировочные игры. Упражнения по общефизической и специальной подготовки. Подвижные игры в тренировке волейболистов.

Соревнования с выбыванием по круговому способу. Оформление соревнований.

8. Соблюдение спортивного режима и психологическая подготовка.

Теория. Питание и двигательный режим обучающихся при подготовке к соревнованиям. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Физическая культура в семье. Утомление и переутомление их признаки и меры предупреждения.

Практика. Развитие психологических качеств на занятиях (упражнения с элементами тренинга).

9. Промежуточная аттестация.

Теория. Решение тестовых заданий.

Практика. Сдача нормативов по СФП, ОФП. Проверка физической активности обучающихся.

10. Заключительное занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Задание на каникулы по общей физической подготовке для поддержания формы.

2 уровень - 3 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма занятия
1.	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях.	2	~	2	Опрос. Анкетирование.
2.	Судейская и инструкторская подготовка.	2	10	12	Ролевой тренинг. Зачёт по судейству и организации соревнований
3.	Общая физическая подготовка.	~	4	4	Тесты на развитие физических способностей
4.	Специальная физическая	2	2	4	
5.	Техника нападения и защиты.	2	32	34	Наблюдение. Анализ индивидуальных достижений.
6.	Тактическая подготовка.	~	42	42	Наблюдение. Анализ индивидуальных достижений.
7.	Техническая подготовка.	~	28	28	
8.	Учебно-тренировочные игры. Соревнования.	2	10	12	Анализ результатов сводной таблицы игр.
9.	Итоговая аттестация	2	4	6	Протоколы нормативов. Протоколы тестов.
ИТОГО		12	132	144	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Организационное занятие.

Теория. Режим и расписание занятий. Календарь соревнований. Техника безопасности на занятиях.

2. Инструкторская и судейская подготовка.

Теория. Знание правил игры в волейбол и мини-волейбол, проведения соревнований и их оформления. Обязанности главного судьи, помощника главного судьи и секретаря. Комплексы физических и технических упражнений. Составление календаря игр.

Практика. Оказание педагогу помощи в проведении занятий с группой, а также

проведении соревнований по волейболу и мини-волейболу. Проведение учрежденческих соревнований по волейболу и мини-волейбол с распределением ролей – участников игр (игроки, судья, секретарь, помощник судьи). Формирование умения передавать свои знания другим.

3. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза. Группировки, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук) перекаты в стороны. Упражнения на скакалке с усложнениями. Бег с изменениями направления (по 6 м. 5 раз). Бег с остановками с изменениями направления. Прыжки через препятствия (скамейка барьеры) высотой 30-50 см, толчком двух ног. Выпрыгивание вверх. Подвижные игры, эстафеты. Метание набивного мяча из-за головы. Бросок набивного мяча одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Метание набивного мяча сидя из-за головы. Сгибание рук в упоре на скамейке и разгибание. Упражнения для силы рук с гантелями для девочек 1 кг, с дальнейшим увеличением веса до двух килограмм.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения для привития ответных действий, подвижные игры с элементами волейбола. Имитирующие действия. Упражнения для развития прыгучести и качеств, необходимых при приеме и передаче мяча, подающих и нападающих ударах. Передача мяча перед собой. Многократные передачи перед собой. Владение техникой подачи. Упражнения с мячом для разучивания верхней передачи мяча. Имитация нижней подачи с резиновой лентой, эспандером. Быстрое перемещение с последующей имитацией приема мяча снизу. Имитация нападающего удара на месте: после выпрыгивания с одного, двух и трех шагов. Передача в прыжке (имитация с мячом). Одиночное блокирование с места после перемещения.

5. Техника нападения и защиты.

Теория. Техника защиты и нападения. Приемы действия с мячом и без мяча. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Практика. Нападающие приемы-удары из зон 4,3,2 - с высоких и средних передач. Прямой нападающий удар. Выполнение стопорящего шага и прыжка вверх с махом рук. Отработка нападающих ударов в парах. Нападающие удары из зоны 3 и 4 со второй передачи из зоны 2. Выбор места при приеме нижних и верхних передач.

Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. Выбор призма мяча. Расположение и взаимодействие игроков. Подстраховка игрока в защите; 2 нападающих против 3 защитников; 3 нападающих против 4 защитников. Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед. Прием низко подвешенного мяча одной рукой с перекатом на бедро. Ловля набивного мяча с выпадом правой ногой вперед - вправо (левой ногой - вперед - влево и с перекатом в сторону, на спину).

6. Тактическая подготовка.

Практика. Действия при приеме мяча в поле. Выбор способов действия в соответствии с сигналами. Количество правильных в соответствии с сигналом. Количества правильных попыток и качество приема мяча. Чередование различных подач для приема. Выбор способов приема мяча в зависимости от

подачи соперников. Приемы мяча сверху. Прием мяча, отскочившего от сетки.

7. Техническая подготовка.

Практика. Испытание на точность передачи, испытание на точность передачи через сетку. Испытание на точность подач. Испытание на точность нападающих ударов, в том числе и обманных. Испытание на точность в защитных действиях. Практические действия игроков на площадке.

8. Учебно-тренировочные игры. Соревнования.

Теория. Физическая, специальная, морально-волевая подготовка к соревнованиям. Жеребьевка, календарь соревнования. Культура поведения на площадке.

Практика. Соревнования с выбыванием по круговому способу. Оформление документации соревнований. Судейская и инструкторская практика. Соревнования по мини-волейболу. Участие в соревнованиях разного уровня по волейболу.

9. Итоговая аттестация.

Теория. Теоретическое тестирование.

Практика. Сдача нормативов по общей, специальной, технической и тактической подготовке. Соревнования по мини-волейболу. Анализ деятельности обучающихся за три года и подведение окончательных итогов. Поощрение отличившихся за определенные достижения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

Количество учебных недель, часов, режим занятий определяет **календарный учебный график** (приложение 1).

Формы обучения.

Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, обучение с применением дистанционных образовательных технологий. При реализации формы дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в режиме онлайн с использованием чатов электронной системы общения, в социальной сети ВКонтакте <https://vk.com/public210373772>.

Занятия проводятся на русском языке.

Контроль качества образования.

По программе используются следующие виды контроля:

- ✓ *Оперативный* - во время каждого занятия (усваивают материал или нет).
- ✓ *Текущий* - контрольные и календарные игры.
 - Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
 - Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.
- ✓ *Промежуточный* контроль с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения во время промежуточной аттестации в конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся групп первого и второго годов обучения сдают контрольные зачеты. Физическая общая и специальная, техническая и тактическая подготовка определяется посредством сдачи нормативов, соревнований по подвижным играм с элементами волейбола, «веселых стартов», соревнований по мини-волейболу. Теоретические знания проверяются в форме тестирования. По

итогах этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

✓ *Итоговый* контроль осуществляется путем выполнения теоретического тестирования и сдачи нормативов по физической, тактико-технической подготовке, также, учитывается степень участия в командных соревнованиях.

Способы отслеживания результативности обучения.

1. Контрольные тесты и упражнения на занятиях.
2. Промежуточная и итоговая аттестация.
3. Контрольные и календарные игры.
4. Участие в соревнованиях.
5. Практический опыт обучающихся в судействе соревнований.

Способы фиксирования результатов обучения.

1. Журнал учета занятий объединения.
2. Протоколы промежуточной, итоговой аттестации.
3. Протоколы участия в соревнованиях.

Технология проведения аттестации обучающихся и оценочные материалы (*приложение 2.*)

При реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий разработана «Диагностика с применением дистанционных образовательных технологий» (*приложение 3.*)

Методическое обеспечение программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнений содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной учебной задачи, педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Программа предполагает индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех направлениях: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

«Основа знаний» представлены материалом по истории развития волейбола, правилам соревнований.

В блоке «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные

двигательные качества.

Блок «Техника и тактика игры» способствует обучению и развитию техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Образовательный процесс в объединениях строится на **принципах** единства гуманизации и демократизации, детоцентризма и индивидуализации, природосообразности и культуросообразности.

На учебно-тренировочных занятиях и при подготовке обучающихся к соревновательным мероприятиям во время реализации образовательной программы «Волейбол» активно используются следующие педагогические **технологии:**

- *Здоровьесберегающие* – формирует у обучающихся устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни, что приводит к отсутствию фактов травматизма во время учебно-тренировочного процесса соревнований.

- *Интегрированные* - обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь.

- *Групповая деятельность* - помогает обучающимся планировать деятельность, сплачивает коллектив, создает в нем психологический комфорт.

- *Игровая технология* – способствует развитию познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям волейболом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса

- *Личностно-ориентированное обучение* - развивает интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличаются особыми способностями в спорте.

- *Информационно-коммуникационная технология* - используется компьютер, аудио и видеозаписи, интернет), эти технические средства позволяют сделать занятие более интересным, наглядным и динамичным. Видеоматериалы помогают наглядно показать, как в движении, так и в статике то или иное положение со всех ракурсов, на занятиях способствуют разрядке эмоциональной напряженности и оживления процесса обучения.

Методы и приёмы, применяемые в программе:

~ словесный (лекция, объяснение, рассказ, беседа, диалог);

~ наглядный (съёмка и просмотр кинограмм, схем),

~ практический (тренинг, тренировка, мини-конкурс, соревнование),

~ метод проблемного обучения (самостоятельная разработка комплексов упражнений и проведение по ним занятий).

Во время обучения воспитанники ходят в однодневные походы, посещают соревнования по волейболу и другим видам спорта, совершают экскурсии в музеи, к памятникам истории и культуры. Только правильно организованный учебный процесс и систематическое проведение комплекса мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, позволяет сохранить и укрепить здоровье обучающихся и на этой основе добиваться спортивного совершенствования.

Выбор адекватных *форм* организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для волейбола характерны следующие формы организации деятельности обучающихся:

индивидуальная	групповая	круговая
фронтальная	мини-конкурсы	тренировка

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Педагог получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов.

Основу *круговой тренировки* составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

На занятиях проводятся *мини-конкурсы* на лучшее исполнение приемов и упражнений по физической и специальной подготовке, а также подвижные игры с элементами волейбола.

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические - на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

Структура занятия.

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть — построение, проверка присутствующих, сообщение задач; разогрев и общая подготовка организма, подготовка суставов и мышц к предстоящей работе.

Основная часть — повышение специальной физической подготовки по средствам обучения техники и тактики игры в волейбол, развитие силы, быстроты и выносливости.

Заключительная часть — работа в спокойном режиме, от 3-6 мин., выполнение упражнений на расслабление мышц, приведение организма в спокойное состояние.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной отработки владения мячом.

Изучение *теоретического материала* осуществляется в форме 15-20 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимися в процессе проведения практических занятий.

Основные методы выполнения упражнений:

- поточный - развитие качеств ОФП;
- повторный – воспитание специальной выносливости, закрепление и совершенствование спортивной техники;
- одновременный – увеличение интенсивности учебно-тренировочного занятия;
- круговой – развитие общей выносливости;
- игровой – выполнение упражнений в виде игры;
- контрольный – контроль за состоянием и подготовленностью волейболистов;
- соревновательный – совершенствование техники игры;
- индивидуальный – совершенствование сильных и слабых сторон занимающихся; самостоятельное занятие по заданию, полученному от педагога.

Воспитательный потенциал программы

Целью воспитательной работы по ДООП «Волейбол» является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий по волейболу, а также участие юношей и девушек в соревнованиях способствуют воспитанию личности в определенных направлениях воспитательной работы:

1. гражданско-патриотическое воспитание;
2. нравственное воспитание;
3. правовое воспитание.

<i>направления</i>	<i>цель</i>	<i>содержание работы</i>
Гражданско-патриотическое	формирование качеств личности - гражданина своей страны, уважение к государственной символике России (флаг, герб, гимн), понятиям «Отечество», «честь и достоинство»	приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижением российского спорта.
Нравственное	формирование мотивационно-ценностных, морально - волевых и поведенческих качеств	
Этическое	привитие культуры межличностных отношений	освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой

Правовое	освоение социально-правовых норм по отношению к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.	изучение основ менталитета разных народностей – обучающихся в образовательном учреждении
----------	--	--

Эти направления воспитания личности находят отражение в личностных и метапредметных задачах программы. Также в рамках освоения программы решается профориентационная задача - происходит знакомство с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

Главными воспитательными факторами в этой работе выступают:

- ✓ личный пример и педагогическое мастерство педагога-тренера;
- ✓ четкая творческая организация тренировочной работы;
- ✓ формирование и укрепление коллектива;
- ✓ помощь в решении проблем;
- ✓ пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь.

Основным документом, на который опирается план воспитательной работы объединения является Программа воспитания общеобразовательной школы, на базе которой реализуется программа «Волейбол».

План воспитательной работы (вариативный)

<i>№ п/п</i>	<i>Направление работы</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>
1.	Профориентационная деятельность	Праздник «Радуга встреч» в рамках дня открытых дверей – презентация образовательной программы среди учащихся школы и ЦДТ	Сентябрь
		«Фестиваль профессий» - спортивные и педагогические профессии	Январь
2.	Здоровье сбережение	Участие в городской спортивной игре «За здоровый образ жизни»	Ноябрь
		Спортивные мероприятия, посвященные акции «Спорт против терроризма»	Август
3.	Патриотическое воспитание	Беседы ко Дню Победы.	Май
		Участие в городской акции «За наших»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления	Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества»	Февраль
		Конкурс рисунков и открыток к празднику 8 Марта	Март
5.	Сохранение традиций объединения и семьи	Родительские собрания «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались»	Сентябрь
		Участие в спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья»	Июнь

Учебно-методический комплекс

Список методических материалов:

- ~ Конспекты открытых занятий;

- ~ Методические разработки «Особенности индивидуальной подготовки юных волейболистов в учебно- тренировочном процессе», «Методика обучения тактике нападения в волейболе», «Методика обучения передаче и подаче мяча, нападающему удару, приему мяча с подачи».
- ~ Технология проведения аттестации обучающихся;
- ~ Диагностические карты динамики обучения по группам;
- ~ Теоретические тестовые задания;
- ~ Нормативы по ОФП и СФП;
- ~ Правила проведения соревнований по игровым видам спорта.

Дидактические материалы

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по технике безопасности на занятиях, соревнованиях, охране здоровья.
- Таблицы контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога школы для выявления скрытых способностей детей.

Данная программа реализуется двумя педагогами дополнительного образования, работающими в центре по совместительству. Основное место работы – учителя физической культуры высшей квалификационной категории МБОУ «Многопрофильная школа № 17» - Голиков Алексей Владимирович – «мужской волейбол», Родионов Андрей Николаевич – «женский волейбол».

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал образовательного учреждения с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Для успешной реализации программы необходимо иметь следующий инвентарь:

1	Сетка волейбольная	2шт.
2	Стойки волейбольные	2шт.

3	Гимнастическая сетка	6,8 пролетов
4	Гимнастические скамейки	3шт.
5	Гимнастические маты	3шт.
6	Скакалки	30шт.
7	Мячи набивные (масса 1 кг.)	25шт.
8	Резиновые амортизаторы	25 шт.
9	Гантели различной массы	200шт.
10	Мячи волейбольные /для мини-волейбола	30шт. /20шт.
11	Рулетка	2шт.
12	Макет площадки с фишками	2 комплекта
Техническое оснащение		
1	проектор	1 шт.
2	экран	1 шт.
3	Видео-диски	1 шт.
4	Магнитофон	1 шт.
5	Компьютер	1 шт.

Информационные источники

Литература для педагога:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. –М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. – М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Интернет-ресурсы

<https://www.youtube.com/watch?v=z-SAEYi5I8M>

<https://www.youtube.com/watch?v=QFqA6b93Ppc>

<https://www.youtube.com/watch?v=APLvWQOfEUQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA>

<https://www.youtube.com/watch?v=7fq12uZsqVI>

<https://www.youtube.com/watch?v=T6HevZxTt6c>

https://www.youtube.com/watch?v=l2-e_A86k0M

https://www.youtube.com/watch?v=goaWp_aJKco

<https://www.youtube.com/watch?v=yLUWLLM-LBQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=vsDq5dWIJ3E>

https://www.youtube.com/watch?v=l2-e_A86k0M

Приложение 1

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	ежегодно со второй декады сентября по май
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней в соответствии с расписанием учебных групп; выходной – суббота, воскресенье
Количество учебных дней	72 дня
Каникулярный период	С 1 по 8 января (зимние каникулы); С 1 июня по 31 августа (летние каникулы). Во время осенних, весенних школьных каникул занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год. Государственные праздники являются выходными днями.
Продолжительность занятия	1 занятие - 2 академических часа по 45 минут (перерыв 15 мин.)
Аттестация - Промежуточная/ Итоговая	проводится в сроки с 19 апреля по 18 мая ежегодно (по графику, утвержденному директором).