


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
Левокумского муниципального округа Ставропольского края

Рассмотрена
Педагогическим советом
пр. № 1 от 30 августа 2023 г.

Утверждена
Пр.№ 191 -од от 30 августа 2023 г.
Директор МКОУ СОШ № 3
Е.В. Моисеев
Е.В. Моисеев



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа детского объединения
физкультурно- спортивной направленности
«Спортивные игры»

Уровень программы: стартовый

Срок реализации 1 год

Возрастная категория 10-12 лет

Состав группы: 15 человек

Автор составитель:
педагог дополнительного образования
Могильная Елена Валерьевна

п. Новокумский
2023 год

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа по волейболу предназначена для спортивной секции общеобразовательного учреждения. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическими трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Волейбол – один из наиболее популярных видов спорта в мире. Этим видам спорта занимаются более 25 млн. юношей, девушек и профессиональных спортсменов. Спортивные игры это одно из средств физического и нравственного воспитания, которое способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Эти спортивные игры улучшают подготовку учащихся к предстоящей трудовой деятельности, а юношей, к службе в Армии.

Основными задачами занятий являются воспитание у учащихся ценных моральных и волевых качеств, таких как коллективизм, взаимопомощь, уважение к товарищам, партнёрам или соперникам в играх, дисциплину, чувство ответственности и верных дружеских отношений, любовь к спорту. Спортивные игры способствуют развитию организма в процессе занятий и тренировок нагрузок и соревнований.

Дети, играющие спортивные игры имеют правильную пропорцию телосложения и высокие показатели физического развития, массу тела, рост, жизненную ёмкость легких, окружность груди, сильную мускулатуру спины, брюшного пресса, мышцы ног и рук, быстрые, мгновенные координационные движения.

Работа основывается на внимательном отношении к личности и правам ребёнка и проводится во внеурочное время с учащимися в возрасте 12-17 лет. Дети занимаются в соответствии со своими индивидуальными возможностями.

Занятия проводятся на базе спортивного зала, во внеурочное время. Ребятам предоставляется возможность самореализации, инициативности, развитие психологической устойчивости, физических качеств, коллективизма, чувство товарищеского плеча.

На занятиях дети приобретают потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитываются нравственные и волевые качества.

Обучающиеся, занимающиеся в детском объединении, участвуют в общешкольных и районных соревнованиях.

Цель: воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- привития ученикам организаторских навыков;
- повышения специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка обучающихся к школьным и районным соревнованиям по волейболу;

Возрастной диапазон детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 12-17 лет.

Количество обучающихся: 15 человек.

Срок реализации программы – 1 год.

Место и время проведения занятий:

Занятия детского объединения «Волейбол» проводятся в спортивном зале два раза в неделю продолжительностью (1 часа). **Общее количество часов: 72 часа в год. Академический час- 45 минут.**

Формы проведения занятия и виды деятельности

| | |
|--------------------------|--|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по правилам. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по волейболу на школьном, районном и региональном уровне.

Новизна программы определена ФГОС. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение **личностных, метапредметных и предметных результатов** освоения учебного курса.

2. В основу реализации программы положены **ценностные ориентиры и воспитательные результаты**.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена соответствием основным принципам образования:

— природосообразность – реализация потребности ребенка в движении, познании нового, разноуровневом общении, возможности самовыражения;

— единство обучения и воспитания - освоение программы предполагает не только на основе технической стороны, но также предусматривает воспитание ценностного отношения к спорту;

— сознательность и активность – на занятиях по темам программы применяются активные методы обучения (например, игровые, частично-поисковые, метод проблемных вопросов и пр.), позволяющие ребенку быть активным субъектом образовательной деятельности, в рамках возрастных особенностей осознающим ценность спорта, способным к определению цели и результата освоения программного материала, обладающим умением к оценке достижений (своих и чужих);

— наглядность - данная программа реализуется через применение максимально возможных способов визуализации процесса работы с обучающимися (видео, картинки, фото, показ педагогом и детьми);

— систематичность и последовательность – программный материал осваивается обучающимися постепенно, т.е. усложнение происходит как в рамках одного учебного года, так и по годам обучения и предполагает следующие этапы:

— прочность – для реализации данного принципа предусмотрено применение приема повторов, в т.ч. посредством отражения изученного материала в последующем.

— эмоциональность – личная заинтересованность педагога, опора на лучшие качества и достижения обучающихся, применение наиболее интересных форм организации занятий, демонстрации достижений обучающимися;

— доступность - данный принцип реализуется в нескольких направлениях: доступность как отсутствие жестко регламентированных

ограничений к желающим осваивать программу (кроме медицинских), доступность как подбор доступного материала в соответствии с возрастом обучающихся, доступность;

— связь теории с практикой – освоение теории происходит преимущественно через включение в практические занятия, а также через активные методы;

проектность – обеспечение возможности обучающимися на реализацию их личных творческих продуктов;

Взаимосвязь множества предметов:

- История – история спорта, игр.
- Анатомия (физиология) – строение тела, значение осанки, выработка движений.
- Физкультура – значение и использование классических физических упражнений на занятиях, обеспечение двигательной активности детей, профилактика травматизма.
- Математика – расстановка игроков, угол наклона, точность выполнения и пр.
- Физика- развитие скорости, сила удара, траектория полета мяча.
- Социальная педагогика и психология – взаимодействие партнеров.
- Культурология, этика и эстетика – динамика развития культуры человечества в целом, его духовное, нравственное становление, эстетическое и этическое воспитывающее значение балльных танцев

Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Волейбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Волейбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

- Умение 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.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки

форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы “Волейбол” учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы “Волейбол” учащиеся

смогут получить знания:

- значение занятий волейболом для развития физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Условия реализации программы детского объединения волейбол.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, волейбольной сеткой, фишками и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы детского объединения волейбол;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности детского объединения;

- тематического планирования детского объединения.

Ценностные ориентиры:

Содержание направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В условиях реализации требований ФГОС наиболее актуальными становятся **технологии:**

- Информационно – коммуникационная технология
- Технология развивающего обучения
- Здоровьесберегающие технологии
- Технология проблемного обучения
- Игровые технологии
- Технология интегрированного обучения
- Педагогика сотрудничества.
- Технологии уровневой дифференциации
- Групповые технологии.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

- Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяют разнообразные формы и методы проведения занятий.
 - Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении – это объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
 - Наглядные методы: показ упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.
 - Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.
 - Главным является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.
 - Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.
 - Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.
 - Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.
- **Формы организации деятельности**

- Формы организации деятельности обучающихся: в вводно - подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная и групповая, индивидуальная.

Этап реализации программы

- учебно- развивающий.
- -закрепление и совершенствование технических приемов при обращении с волейбольным мячом;
- - повышать функциональные возможности волейболистов;
- - участвовать в районных соревнованиях по волейболу.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют вовремя участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май) учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Содержание и методика контрольных испытаний,

включенных в программу

Физическая подготовка.

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общественной методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Бег 30м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Аббалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и

приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится мах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

6. Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром. **Техническая подготовка**

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3 –3,5 м, высота ограничителей 3 м. Расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытание на точности подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. Испытание на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой

линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытание на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками прием подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачете попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6(5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку. То такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет – 8. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет – верхние, в 15-16 лет – планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытание в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке). Положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячемет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и

условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях – выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара – по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

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

Теоретическая подготовка. Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская подготовка. Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыков игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия. Судейства учебных календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные задания.

Количество обучаемых в детском объединении —15 человек. В состав объединения включают учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям волейболом.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ министерства образования Ставропольского края от 16 февраля 2023 года № 257-пр «Об утверждении типовых моделей»
- Приказ министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» Левокумского муниципального округа Ставропольского края.
- Положение об организации образовательного процесса в учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества» Левокумского муниципального округа Ставропольского края.

Учебно-тематический план

| № П/П | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|---|------------------|----------|-------|-----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Правила поведения на занятиях | 1 | - | 1 | Беседа, опрос, самоанализ |
| 2. | Правила игры | 3 | - | 3 | Беседа, наблюдение и анализ |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | - | 20 | 20 | Наблюдение и анализ |
| 4. | Техника игры | - | 20 | 20 | Наблюдение и анализ |
| 5. | Тактика игры | - | 16 | 16 | Наблюдение и анализ |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | 6 | 6 | Наблюдение и анализ |
| 7. | Игры и соревнования | - | 6 | 6 | Наблюдение и анализ |
| 8. | Итого | 4 | 68 | 72 | |

Содержание программы

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам 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.

Содержание программы «Волейбол» **Теоретические занятия – 4 (часа)**

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 68 (часов)

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Техническая подготовленность

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Количественный показатель |
|-------|---|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 | 4 |
| 2. | Подача верхняя прямая в пределы площадки | 3 |
| 3. | Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 | 3 |
| 4. | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу | 8 |
| 5. | Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | 3 |

Календарный учебный график программы составлен в соответствии с учебно-тематическим планом и содержанием программы (Приложение №1).

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в детском объединении волейбол необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 15 штук.
7. Мячи набивные - 10 штук.
8. Резиновые амортизатор - 15 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 15 штук.
11. Рулетка - 2 штуки.
12. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Методическая литература по подготовке к проведению занятий детского объединения «волейбол»:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Волейбол (юноши и девушки) Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

Рекомендуемая литература

1. Железняк Д.К. «К мастерству в волейболе» - М., 2001
2. Клаусов Н.П., Цуркан А.А. «Стадионы во дворе». – М., 2001
3. Спортивные кружки и секции: Программы для внешкольных учреждений. – 3 – изд. – М., 2002.
4. Каинов А.Н. «Организация работы спортивных секций в школе» - Волгоград, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры. – Киселёв П.А., - Волгоград , 2010.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, на траве. – М., 2000.
7. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, Л.Е. Любомирский- 3-е изд. – М., 1998.
8. Физическое воспитание в школе учащиеся 10-11 классов: учебно-методическое пособие для учителя /С.Г.Арзуманов. – Ростов н/Д: Феникс, 2010
9. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.,2005. - 112 с.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
11. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры.- <http://www.sportlib.ru>.
12. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В.Питерцева. М., 1998. - 144 с.
13. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. -152 с.
14. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
15. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. – 64с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2006. -863 с.
17. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско -Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
18. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
19. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. -М., Просвещение, 1988. - 304 с.
20. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб.завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.

21. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ.высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
23. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
24. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

Интернет-источники:

1. [/products/ipo/prime/doc/6642163/Приказ_Министерства_образования_и_науки_РФ./urok/index.php?SubjectID=240170.](#)

Приложение 1

Календарный учебный график детского объединения «Волейбол»

| № п/п. | Тема и содержание занятий | Кол-во часов | Дата | Формы занятий | Форма контроля |
|---|---|--------------|------|--------------------------------|---------------------------|
| <u>Техника безопасности на занятиях - 1 час</u> | | | | | |
| <u>Правила игры в волейбол – 3 часа</u> | | | | | |
| 1. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Правила поведения на занятиях. Правила игры волейбол. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 2 ч. | | беседа | Беседа, опрос, самоанализ |
| 2. | Правила игры волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 2 ч. | | беседа учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| <u>ОФП и СФП – 20 часов</u> | | | | | |
| <u>Техника игры – 20 часов</u> | | | | | |
| 3. | ОФП. СФП. Техника игры. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. | 2ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |

| | | | | | |
|--|--|------|--|------------------------------|------------------------|
| 4. | ОФП. СФП. Техника игры Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. | 2 ч. | | учебно- тренировоч ное | Наблюдение и анализ |
| 5. | ОФП. СФП. Техника игры Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. | 2 ч | | учебно- тренировоч ное | Наблюдение и анализ |
| <u>Инструкторская и судейская практика – 6 часов</u> | | | | | |
| <u>Игры и соревнования – 6 часов</u> | | | | | |
| 6. | Первенство группы по волейболу. Инструкторская и судейская деятельность (ребятами детского объединения). | 2 ч. | | соревнован ие | Наблюдение и анализ |
| 7. | ОФП. СФП. Техника игры Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол | 2 ч. | | учебно- тренировоч ное | Наблюдение и анализ |

| | | | | | |
|-----|--|------|--|------------------------------|------------------------|
| 8. | ОФП. СФП. Техника игры Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. | 2 ч. | | учебно- тренировоч ное | Наблюдение и анализ |
| 9. | ОФП. СФП. Техника игры. Правила игры волейбол. Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. | 2ч. | | учебно- тренировоч ное | Наблюдение и анализ |
| 10. | ОФП. СФП. Техника Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. | 2 ч. | | учебно- тренировоч ное | Наблюдение и анализ |
| 11. | ОФП. СФП. Техника игры. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. | 2 ч. | | учебно- тренировоч ное | Наблюдение и анализ |
| 12. | Первенство группы по волейболу. Инструкторская и судейская деятельность (ребятами детского объединения). | 2 ч. | | соревнован ие | Наблюдение и анализ |
| 13. | ОФП. СФП. Техника игры. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. | 2 ч. | | учебно- тренировоч ное | Наблюдение и анализ |

| | | | | | |
|-----|--|------|--|----------------------|---------------------|
| 14 | ОФП. СФП. Техника игры. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол. | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| 15. | ОФП. СФП. Техника игры. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в в волейбол. | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| 16. | ОФП. СФП. Техника игры. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол. | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| 17. | ОФП. СФП. Техника игры. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| 18. | Товарищеские встречи между командами классов школы. Инструкторская и судейская деятельность (ребятами детского объединения). | 2 ч. | | соревнование | Наблюдение и анализ |
| 19. | ОФП. СФП. Техника игры. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |

| | | | | | |
|-----|--|------|--|----------------------|---------------------|
| 20 | ОФП. СФП. Техника игры Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол. | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| 21. | ОФП. СФП. Техника игры Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол. | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| 22. | ОФП. СФП. Техника игры. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебная игра в волейбол. | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| 23. | ОФП. СФП. Техника игры. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебная игра в волейбол. | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| 24. | Товарищеская встреча между командами школы и близлежащих школ. Инструкторская и судейская деятельность (ребятами детского объединения). | 2 ч. | | соревнование | Наблюдение и анализ |
| 25. | ОФП. СФП. Техника игры. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебная игра в волейбол. | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |

| | | | | | |
|-------------------------|--|------|--|----------------------|---------------------|
| 26. | ОФП. СФП. Техника игры. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебная игра в волейбол | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| Тактика игры - 16 часов | | | | | |
| 27. | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебная игра в волейбол. | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| 28. | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебная игра в волейбол. | 2 ч | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| 29. | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями. | 2 ч | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| 30. | Первенство группы по волейболу. Инструкторская и судейская деятельность (ребятами детского объединения). | 2 ч. | | соревнование | Наблюдение и анализ |
| 31. | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями. | 2 ч | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |

| | | | | | |
|-------|---|-------|--|----------------------|---------------------|
| 32. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебная игра в волейбол с заданиями. | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| 33. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебная игра в волейбол с заданиями. | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| 34. | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| 35. | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 2 ч. | | учебно-тренировочное | Наблюдение и анализ |
| 36. | Товарищеская встреча между командами школы и близлежащих школ. Инструкторская и судейская деятельность (ребятами детского объединения). | 2 ч. | | соревнование | Наблюдение и анализ |
| Итого | | 72 ч. | | | |