

Российская Федерация
К а л и н и н г р а д с к а я о б л а с т ь
МО «Славский муниципальный округ Калининградской области»
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Славская средняя общеобразовательная школа"

Согласовано на заседании
педагогического совета от
« 21 » мая 2024 г.
Протокол № 6



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол 2024»**

Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик программы:
Куракулова Ольга Михайловна

г. Славск
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа.

Программа «Волейбол 2024» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает формирование у обучающихся поведенческих установок. Волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма; формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, снижению негативных эмоций.

Волейбол является одним из самых популярных игровых видов спорта в мире. Появившись в конце XIX века в качестве игры для развлечения, он быстро начал развиваться и как вид спорта. Динамичность, простота экипировки и инвентаря стали фундаментом популярности волейбола.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Ведущая идея программы – обучение волейболу и воспитание гармоничной, всесторонне развитой личности, ведущей здоровый образ жизни. Коллегиальный характер спортивной деятельности воспитывает чувство дружбы, братства, взаимовыручки, развивает такие моральные качества, как чувство ответственности, уважение к товарищам по команде и соперникам, приучает к дисциплине.

Волейбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. Важна роль занятий волейболом и в оздоровительном плане. Это отличный способ закаливания организма; кроме того, посредством занятий в спортивно-оздоровительных группах снижается напряжение, эмоциональная и психическая усталость. Игра в волейбол позволяет достигать высокой степени физической подготовленности, развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость и многие другие двигательные способности. В программе отражены задачи для спортивно-оздоровительной группы, содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки, воспитательная работа и медико-биологический контроль.

Описание ключевых понятий программы.

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника.

Сет (партия) – часть волейбольного матча, которая ведется до того момента, когда одна из команд набирает 25 очков.

Тай-брейк – укороченная партия, которая назначается для определения победителя при счете по сетам 2:2.

Подача – ввод мяча в игру игроком одной из команд. Выполняется из-за пределов площадки – из зоны за лицевой линией на своей стороне.

Расстановка – расположение игроков на площадке в момент исполнения подачи. Три игрока каждой команды, которые находятся на передней линии, имеют право наносить атакующие удары непосредственно от сетки. Игроки, находящиеся на задней линии, не могут участвовать в блоке или атаковать, отталкиваясь ближе 3-метровой линии.

Блок – технический прием, при котором игроки защищающейся команды стараются руками перекрыть нападающему соперника траекторию атакующего удара. Блок – единственный элемент игры, при котором волейболист имеет право переносить руки на противоположную сторону площадки.

Касание сетки – прикосновение игрока любой из команд к сетке во время розыгрыша очка. Считается нарушением правил и наказывается присуждением очка команде соперника.

Связующий – ключевое амплуа в волейболе. Игрок, не участвующий в приеме и в большинстве розыгрышей выполняющий вторую передачу под атакующий удар. Именно связующий определяет варианты атаки команды и ее направление.

Диагональный – самый мощный и прыгучий игрок команды, который, как правило, совершает наибольшее количество атакующих ударов, в том числе и с задней линии. В расстановке при исполнении подачи располагается по диагонали от связующего.

Доигровщик – нападающий второго темпа, который обычно атакует с краев сетки.

Центральный блокирующий – нападающий первого темпа, который обычно наносит удары с центра сетки, а при обороне активно участвует в блоке.

Либеро – специальный игрок защиты, который может неограниченное количество раз заменить любого игрока на площадке, когда тот находится на задней линии. Либеро не может ни выполнять подачу, ни совершать любых технических действий, касаясь мяча в точке выше верхнего края сетки.

Первый темп – вариант атаки, при котором связующий коротким пасом выводит на удар игрока, располагающегося у сетки в центральной зоне.

Второй темп – вариант атаки, при котором связующий длинным пасом выводит на удар с края сетки диагонального или доигровщика.

Пайп – вариант атаки, когда связующий выводит на атакующий удар игрока с задней линии, который отталкивается для прыжка из-за 3-метровой линии.

Аут – приземление мяча за пределами площадки, либо прикосновение его к любому предмету вне игровой зоны (потолок, часть трибун, стойки сетки и пр.) Очко присуждается сопернику команды, игрок которой последним коснулся мяча перед попаданием его в аут.

ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Команда — группа лиц, объединённая общими мотивами, интересами, идеалами, действующая сообща. Участники команды объединены поддержкой друг друга и несут коллективную ответственность за результат деятельности всей команды.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол 2024» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы.

Актуальность данной программы в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью волейбола в нашей стране.

Волейбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на спортивные площадки и в залы.

Уникальность данной программы в том, что она опирается на понимание приоритетности развитие интеллекта спортсмена, воспитание его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства детей, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, воспитания навыков соревновательной деятельности, трудолюбия, нравственных качеств, способствует развитию личности, профессиональной ориентации. Обучение игре в волейбол является хорошей основой для физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры в волейбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой. Регулярные занятия обучающихся – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Практическая значимость программы заключается в приобщении обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладевать «играючи» новыми двигательными умениями и навыками, утверждении паритета между оздоровительно-тренировочной направленностью занятий в секции, и её направленностью на развитие личности обучающегося.

Систематические занятия в секции способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации

гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий волейболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Принципы отбора содержания.

Принципы отбора содержания:

– принцип индивидуального подхода к обучающимся. Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и обучающимся. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого обучающегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

– принцип единства развития, обучения и воспитания;

– принцип систематичности и последовательности. Полученные знания, умения и навыки обучающиеся системно применяют на практике, участвуя в соревнованиях различного уровня. Это позволяет использовать знания и умения в единстве, целостности, реализуя собственный замысел, что способствует самовыражению ребенка, развитию его творческого потенциала.

– принцип цикличности (обучающиеся всех лет обучения осваивают последовательно одни и те же разделы, существует возможность предлагать вновь пришедшим детям задания сначала более простые, соответствующие первому году обучения, а затем более сложные);

– принцип доступности. Ребёнок имеет доступ к каждому уровню программы в соответствии со своими возможностями.

– принцип наглядности. Использование наглядности повышает внимание учащихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Отличительные особенности программы.

Программа «Волейбол 2024» рассчитана на 9 месяцев обучения, и представлена как цикл, имеющий задачи, учебный план, содержание программы, планируемые результаты.

Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп. Содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков. Программа имеет четкую, содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебного процесса подготовки на спортивно оздоровительном этапе. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Цель образовательной программы.

Цель программы: всестороннее физическое развитие детей, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить техническим приёмам и правилам игры в волейбол;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Программа «Волейбол 2024» предназначена для детей от 10 до 16 лет, желающих совершенствовать мастерство игры в волейбол. Набор обучающихся в секцию – свободный, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Особенности организации образовательного процесса.

Специального отбора детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол 2024» не предусмотрено. Зачисление обучающихся осуществляется при наличии медицинской справки о допуске к занятиям спортом.

Состав группы – 10-20 человек

Формы обучения по образовательной программе.

Форма обучения – очная.

Основные формы.

На занятиях по данной программе спортивная деятельность детей находит разнообразные формы выражения: изучение истории спорта в России и мире,

посещение соревнований различного уровня, просмотр видео, участие в спортивных праздниках и непосредственная спортивная деятельность детей (самостоятельная или с помощью педагога).

В ходе реализации программы используются следующие формы обучения:

- по охвату детей: групповые, коллективные.
- по характеру учебной деятельности: – беседы (вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и обучающихся на занятиях, используется в теоретической части занятия);
- турниры (применяется как форма текущего контроля на знание и понимание терминов, событий, процессов, норм, правил и используется на занятиях и при проведении спортивно-массовых мероприятий);
- игровая программа (представляет собой комплекс игровых методик или набор конкурсов, которые используются как целостная игровая программа и как этап занятия, позволяющие включать детей в различные виды игр);
- участие в соревнованиях (форма итогового, иногда текущего) контроля проводится с целью определения уровня усвоения содержания образования, степени подготовленности к дальнейшей работе, выявления наиболее способных и талантливых детей);
- консультации (проводятся по запросу обучающихся с целью устранения пробелов в знаниях и умениях; уточнению усвоенного; ответы на вопросы, возникшие в процессе учебной работы и оказания помощи в овладении разными видами учебной и практической деятельности);

На занятиях создается атмосфера доброжелательности, доверия, что во многом помогает развитию инициативы ребенка. Участие детей в спортивных соревнованиях разных уровней является основной формой контроля усвоения программы обучения и диагностики степени освоения практических навыков ребенка.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

На данном уровне обучения учебные занятия проходят два раза в неделю. Недельная нагрузка на группу 2 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы 72 часа.

Основные методы обучения.

Методы обучения.

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-тренировочной деятельности:

- словесные (рассказ; лекция; семинар; беседа; речевая инструкция; устное изложение; объяснение нового материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);
- наглядные (показ видеоматериалов и иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу, демонстрация, наблюдения за предметами и явлениями окружающего мира, рассматривание фотографий, слайдов);
- практически-действенные (упражнения на развитие координации (ОФП);
- методы самостоятельной работы и работы под руководством педагога (отработка приёмов);
- инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные обучающиеся обучают менее подготовленных);
- информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, консультирование, анализ различных носителей информации, в том числе Интернет-сети, демонстрация);
- побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение-порицание и создание ситуации успеха; самостоятельная работа).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-тренировочной деятельности:

- устный контроль и самоконтроль (беседа, рассказ ученика, объяснение, устный опрос);
- практический контроль и самоконтроль (анализ умения работать с мячом);
- наблюдения (изучение обучающихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта обучающихся. Информационно-рецептивный метод применяется на теоретических занятиях. Репродуктивный метод обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

В ходе реализации программы используются следующие типы занятий:

- комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений);
- теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);

- учебно-тренировочное (является основным типом занятий, отработка приёмов в работе с мячом, работа в команде);
- диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием тестирования, анкетирования, собеседования, участия в соревнованиях);
- контрольное (проводится в целях контроля и проверки знаний, умений и навыков обучающегося через результат участия в соревнованиях. Контрольные занятия проводятся, как правило, в рамках аттестации обучающихся (по пройденной теме, в начале учебного года, по окончании первого полугодия и в конце учебного года);
- вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, составление индивидуальной траектории обучения; а также при введении в новую тему программы);
- итоговое занятие (проводится после изучения большой темы или раздела, по окончании полугодия, каждого учебного года и полного курса обучения).

Планируемые результаты.

По итогам обучения по программе ребенок демонстрирует следующие результаты:

Предметные:

- овладение знаниями о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейболе;
- овладение навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Метапредметные:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

Личностные:

- соблюдение норм коллективно-взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- нравственные качества по отношению к окружающим;
- осознанное принятие здорового образа жизни и гармонии тела;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля

В результате освоения программы обучающиеся будут

1. Знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу.

2. Уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”

3. Требования к уровню подготовки овладения обучающимися двигательными навыками:

- применять в игре тактико-технические навыки;
- многократное выполнение упражнений по технике с повышенной интенсивностью с целью развития специальных физических качеств;
- выполнение технических приемов, нападения и защиты повышенной интенсивности с целью совершенствования навыков и развития специальных качеств.

Механизм оценивания образовательных результатов

1. Уровень теоретических знаний.

– Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

– Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

– Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

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

2. Уровень практических навыков и умений.

– Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением.

– Средний уровень. Требуется периодическое напоминание алгоритма выполнения технических упражнений.

– Высокий уровень. Четко самостоятельно выполняет все технические упражнения.

Формы подведения итогов реализации программы.

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся. Основными формами подведения итогов реализации программы являются сдача контрольных нормативов, тестирование и самоанализ обучающимися своих достижений и высоких результатов.

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущая аттестация в виде тестирования, знаний освоения программы. Итоговая аттестация проводится по окончании освоения программы.

Итоговая аттестация по ОФП

№ п/п	Содержание	юноши
1.	Длина тела, (см.)	157
2.	Бег 30 м. (с.)	5,9
3.	Бег 30 м (5\6м) (с.)	12,2
4.	Прыжок в длину с места (см.)	165
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см.)	34
6.	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками. (м.)	
	- сидя	4,0
	- стоя	8,0
7.	Становая сила (кг.)	55

Итоговая аттестация по СФП

№ п/п	Контрольные нормативы	Количество раз
	Техническая подготовка	
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3

2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной чередование	3
4.	Подача на точность: нижняя, верхняя прямая.	2
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5	2
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 1	2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	2
Тактическая подготовка		
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	2
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	2
3.	Нападающий удар или скидка в зависимости поставлен блок или нет	2
4.	Командные действия прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 по сигналу и нападающий удар	3

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

– формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально–техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2.	Мяч волейбольный	штук	6
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	2
4.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	3
5.	Мяч теннисный	штук	9
6.	Мяч футбольный	штук	6
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
8.	Скакалка гимнастическая	штук	10
9.	Скамейка гимнастическая	штук	4

Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

Теория.

Практика.

Контрольные нормативы, соревнования.

Методическое обеспечение

Средства обучения:

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.

Подготовительные упражнения.

Игры.

Упражнения для обучения техники двигательного действия.

Методы организации обучающихся:

Фронтальный метод.

Поточный метод.

Метод групповых занятий.

Метод индивидуальных заданий.

Методы овладения спортивной техникой.

Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.

Метод показа – демонстрация в целом, по деталям.

Метод непосредственной помощи педагог –тренер обучение исходным положениям, позам, элементам техники.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(72часа, 2часа в неделю)

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. Сведения о строении и функциях организма человека. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Дневник самоконтроля спортсмена. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Подготовка мест для соревнований. Документация при проведении соревнований. Установка игрокам на предстоящую игру перед соревнованиями и разбор проведенных игр (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре.

Формы занятий: беседа, просмотр видео.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

- для мышц рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища и шеи;
- для мышц ног и таза.

Формы занятий: объяснение с показом, просмотр видео.

Практика. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);

прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Это профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма. Специальная физическая подготовка (СФП) - физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, участие в групповых соревнованиях по развитию физических качеств, совершенствование в избранном виде спорта.

Формы занятий: объяснение с показом, просмотр видео.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег лицом вперед, а затем спиной, то же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

Бег и по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 3 кг).

Упражнения с отягощениями до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз.

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

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прыжки с места и с разбега с доставанием. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и

передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора, стоя у стены, то же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Многократные броски набивного мяча от лба двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от лба двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (набивного) мяча о стену (особое внимание уделить положению рук и ног).

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Тема 4. Техническая подготовка.

Теория. Техника нападения. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).
Техника защиты. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты. Прием мяча: снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Формы занятий: объяснение с показом, просмотр видео.

Практика. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты. Прием мяча: снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Теория. Тактика нападения. Индивидуальные действия: подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке). Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче). Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи.

Формы занятий: объяснение с показом, просмотр видео.

Практика. Индивидуальные действия: подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке). Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче). Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при

приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Тема 6. Интегральная подготовка.

Теория. Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Его цель — обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

Практика. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Тема 7. Инструкторская и судейская практика.

Теория. В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен подготовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Практика. Уметь составлять положение о проведении первенства школы по волейболу, вести протокол игры, участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером, проводить судейство учебных игр в поле (самостоятельно), участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата, судить игры в качестве судьи в поле.

Тема 8. Соревнования.

Практика. Участие в соревнованиях проводится согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ.

Тема 9. Контрольные испытания.

Практика сдача контрольных нормативов.

По итогам первого года обучения по программе ребенок демонстрирует следующие результаты:

– овладение знаниями о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

– овладение навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями;

– овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

– овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

– закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

– освоение тактики игры.

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

– развитие выносливости;

– развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;

– понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

– знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

– положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

– чувство товарищества, чувство личной ответственности;

– нравственные качества по отношению к окружающим;

– осознанное принятие здорового образа жизни и гармонии тела;

– умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	0	Опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка	23	2	21	Сдача контрольных нормативов

3.	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Сдача контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	10	1	9	турниры
5.	Тактическая подготовка	10	1	9	турниры
6.	Интегральная подготовка	2	1	1	турниры
7.	Соревнования	2	0	2	результат
8.	Контрольные испытания	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО:	72	8	64	

№ п/п	Режим деятельности	Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Количество часов	72
5.	Окончание учебного года	31 мая
6.	Период реализации программы	01.09.2024-31.05.2025

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Воспитательная работа

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим

кругозором, с багажом теоретических знаний и практических навыков.
Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к театральному искусству и личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в специализированном помещении, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданскопатриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
4.	Работа над творческими заданиями внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданскопатриотическое, нравственное и духовное воспитание;	В рамках занятий	Февраль
		воспитание семейных ценностей		

7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданскопатриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Беседа о празднике «День победы»	Гражданскопатриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май
9.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития

дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога:

1. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2015. - 360 с.
2. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. – 141 с.
3. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. – 889 с.
4. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. – 271 с.
5. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.
6. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. – 649 с.
8. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. – 476 с.
9. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.
10. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 с.

Для обучающихся и родителей:

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:

1. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/volejbol-video-urok-komandnaya-igra-xokkejnyj-volejbol/>
2. <https://vk.com/volley39>

11. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2015. - 360 с.
12. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. – 141 с.
13. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. – 889 с.
14. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. – 271 с.
15. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.
16. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
17. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. – 649 с.
18. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. – 476 с.
19. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; Спорт АкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.
20. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 с.

Для обучающихся и родителей:

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

Интернет-ресурсы:

1. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/volejbol-video-urok-komandnaya-igra-xokkejnyj-volejbol/>
2. <https://vk.com/volley39>