

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»

Принято на заседании
методического совета
от 30 августа 2024 г
протокол №1

Утверждаю
директор МАОУ СОШ №7
И.В. Свалова
приказ № 4 от 02 августа 2024 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся – 13-18 лет
Срок реализации- 1 год

Автор-составитель: Камаева Г.А.
Высшая К.К

2024 год.

СОДЕРЖАНИЕ

	Комплекс основных характеристик программы	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Характеристика обучающихся по программе	4
1.3	Адресат программы	4
1.4	Актуальность программы	4
1.5	Отличительные особенности программы	5
1.6	Объем и срок освоения программы	6
1.7	Формы и технологии образования	6
1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	8
2.	ОБУЧЕНИЕ	
2.1	Цель и задачи программы	8
2.2	Учебный план	9
2.3	Содержание учебного плана	11
2.4	Планируемые результаты освоения программы	13
2.5	Способы и формы определения результатов обучения	13
3.	ВОСПИТАНИЕ	
3.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	14
3.2	Формы и методы воспитания	14
3.3	Условия воспитания, анализ результатов	15
3.4	Календарный план воспитательной работы	15
4.	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
4.1	Календарный учебный план	16
4.2.	Методическое, материально-техническое обеспечение программы	16
4.3	Формы аттестации/контроля	18
	Список литературы	19

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее программы) - **физкультурно-спортивная.**

Уровень освоения программы – стартовый. Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),
- Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями и здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);
- Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (утв. министерством просвещения РФ 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных

образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 №ДГ-245/06;

- Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год);
- Методические рекомендации по подготовке и адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (письмо Министерства просвещения РФ от 20.06.2023 №06-1207);
- Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Образовательная общеразвивающая программа дополнительного образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7» на период 2024 - 2025 годы;
- Устав МАОУ СОШ №7;
- Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

1.2. Характеристика обучающихся по программе

Дети среднего школьного возраста (13-14 лет)

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться.

Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания. В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 13 кг, в росте – до 15 см. Растут увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура.

Девочки взрослеют быстрее мальчиков. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства. Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития.

Дети старшего школьного возраста (15-18 лет)

Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей. Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей учебной работе уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Это возраст формируются собственных взглядов и отношений, поиск самоопределения.

Девочки среднего возраста – период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие подростка: заканчивается рост и окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, появляется способность выдерживать большие двигательные нагрузки.

Ранняя юность – это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движениями и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки.

Занятия волейболом способствуют всестороннему физическому развитию ребенка.

1.3 Адресат программы

Занятия проводятся в группе. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Группа набирается в начале учебного года. Возраст обучающихся 13-18 лет. В группе не более 20 человека.

Набор учащихся в группу осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений у ребенка. Для освоения программы дополнительных знаний не требуется. Для обучения принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами организованы совместно с другими учащимися.

1.4 Актуальность программы

Актуальность программы состоит в потребности продуктивной деятельности детей к многостороннему влиянию на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно

важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

1.5. Отличительные особенности программы от существующих

Программа составлена таким образом, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. 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.

1.6 Объем и срок освоения программы

Объем часов по программе составляет 136 часа в год.
Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

1.7 Формы и технологии образования

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс ориентирован на развивающий характер, является разнообразным как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические занятия), так и по содержанию; базируется на развивающих методах обучения детей; для того, чтобы обеспечить такое многообразие видов деятельности и форм их осуществления, которое позволило бы разным детям с разными интересами и физическим развитием, найти себя. При реализации программы используется традиционная модель – линейная последовательность освоения содержания в течение одного года обучения. В соответствии с учебным планом в объединении по физическому развитию и возрасту сформированы группы обучающихся разного возраста, являющиеся основным составом объединения. Состав группы постоянный.

Форма обучения

Преимущественно очная форма обучения допускает сочетание с заочной формой в виде элементов дистанционного обучения в период приостановки образовательной деятельности учреждения. Отдельные темы могут предполагать индивидуальную и подгрупповую работу с обучающимися.

Формы организации образовательного процесса

При проведении занятий используются следующие формы работы:

- групповая, когда обучающиеся выполняют задание в группе;
- фронтальная, когда обучающиеся синхронно работают под управлением педагога;
- самостоятельная, когда обучающиеся выполняют индивидуальные задания;
- работа в парах, когда более сильные обучающиеся помогают слабым.

Методика проведения занятий предусматривает теоретическую подачу материала (словесные методы) с демонстрацией визуального ряда, а также практическую деятельность, являющуюся основой, необходимой для закрепления информации. Каждое занятие сопровождается перерывами.

Технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями - 15 мин.

Общее количество часов в неделю - 4 час.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа, за год- 136 часов

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 40 минут, между занятиями 15-минутные перерывы. Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 часа: первая часть занятия длится 40 минут, за которой следует перерыв (15 минут), вторая часть занятия также составляет 40 минут, организационный момент – 15 минут.

2. ОБУЧЕНИЕ

2.1 Цель и задачи программы

Цель: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

2.2 Учебный план

№п\п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу. Начальное диагностическое обследование учащихся. Техника безопасности.	2	2	0	Собеседование, тестирование, инструктаж
2	Основы развития волейбола в России	1	1	0	теория
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Правила игры в волейбол. Места занятий и инвентарь	2	2	0	Теория, тестирование
4	ОФП Значение ОФП для развития спортсмена. Строевые упражнения. Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения. Гимнастические упражнения. Подвижные и спортивные игры.	21	1	20	сдача контрольных нормативов, тренировка, показ
5	Специальная физическая Подготовка Значение СФП для спортсмена. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств,	20	2	18	сдача контрольных нормативов, тренировка, показ

	необходимых для подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов				
6	Техническая подготовка. Характеристика основных приемов техники. Техника нападения. Техника защиты.	40	4	36	Тренировочная игра, работа в группах
7	Тактическая подготовка. Понятие о тактике. Тактика нападения. Тактика защиты.	40	4	36	тестирование на умение выполнять пройденные тактические приёмы, тренировочная игра
8	Соревнования. Контрольные испытания.	10	1	9	Соревнования
Итого		136	17	119	

2.3. Содержание учебного плана

Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу

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

Раздел 1 Теоретический раздел

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

Раздел I. Основы истории развития волейбола в России.

Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека.

Тема №2.2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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

Тема №2.3 Правила игры в волейбол.

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

Тема №2.4 Места занятий, инвентарь.

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

Раздел III. Общая физическая подготовка.

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

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

Практические занятия.

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

Тема №3.3. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

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

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

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

Раздел IV. Специальная физическая подготовка.

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

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

Практические занятия.

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

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

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

разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

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

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

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

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

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

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

Тема №4.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Раздел V Техническая подготовка.

Тема №5.1. Характеристика основных приемов техники.

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

Практические занятия.

Тема №5.2. Техника нападения.

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

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

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

Тема №5.3. Техника защиты.

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

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

Раздел VI. Тактическая подготовка.

Тема №6.1. Понятие о тактике.

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

Тема №6.2. Тактика нападения.

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

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

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

Тема №6.3. Тактика защиты.

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

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

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

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

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

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

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

2.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Волейбол» являются следующие умения:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

2.5 Способы и формы определения результатов обучения

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы проведения занятий:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- подвижные игры,
- эстафеты

Формы подведения результатов обучения по программе: соревнования, контрольные упражнения, участие в соревнованиях, зачет.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Формы подведения результатов реализации программы: тестирование, контрольные упражнения, зачет, соревнования.

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является:

- развитие личности, формирование у обучающихся трудолюбия, ответственного отношения к труду и его результатам, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, традиционных российских духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- усвоение обучающимися знаний норм, традиционных российских духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе: формирование понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

3.2 Формы и методы воспитания

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в игре, тренировке, в подготовке и проведении спортивных мероприятий, веселых стартов, соревнований с участием родителей (законных представителей), участие в муниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.4 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Сроки, форма проведения	участники	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Школьные предметные недели	В течение года	учащиеся	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	95 лет со дня рождения легендарного российского футболиста Л. И. Яшина	22.10 <i>информационная минутка на уроке</i>	учащиеся	презентация
3	Кросс наций- 2024	Сентябрь- октябрь	учащиеся	Участие в кроссе
4	Участие школьном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, конкурсах различных уровней, мероприятиях	В течение года предметная олимпиада, мероприятия	учащиеся	Фотоотчет, результат участия

4.	Школьный туристический слет	октябрь	учащиеся	Фото- и видеоматериалы
5.	Спортивные состязания среди учащихся «Мы в месте –и в этом наша сила, мы разные – и в этом наше богатство» в рамках Дня народного единства	Ноябрь, Веселые старты	учащиеся	Фото- и видеоматериалы, результат участия
6.	Соревнование по баскетболу, волейболу, посвященные памяти участников СВО в рамках месячника патриотического воспитания	Февраль, соревнование по волейболу	учащиеся	Фотоотчет , результат участия
7	Участие в легкоатлетической эстафете, посвященной 9 мая	Май, легкоатлетическая эстафета	учащиеся	Фотоотчет, результат участия
8	День Защиты детей	Май, эстафеты	учащиеся	Фотоотчет

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Учебный год
1	Количество учебных недель	34
2	Количество часов в неделю	4
3	Количество часов	136
4	Дата начала обучения по программе	02.09.2024
5	Дата окончания обучения по программе	26.05.2025
6	Режим занятий	очный
7	Каникулы	Предусмотрены перерывы в реализации программы в каникулярное время календарного учебного графика по программам НОО, ООО, СОО

4.2. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, соответствующее санитарно-гигиеническим и пожарным нормам;

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;
 набивные мячи - на пару
 перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
 гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
 волейбольная сетка;
 гимнастические маты;
 баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;
Спортивные снаряды:
 гимнастические скамейки – 3-5 штук;
 гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Кадровое обеспечение

Должность - педагог дополнительного образования (или учитель физической культуры)

Методические материалы

Специальная литература, методические разработки, наглядные пособия (иллюстрации, картины, фотоматериалы и т.п.), разработки конспектов, презентации, видео записи по темам.

Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки и судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на	Зачет, тестирование, учебная игра,

		коллективно-групповая, в парах	наглядный показ педагогом.	каждого обучающего	промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикация.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
6	Техника защиты	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективная, групповая, в парах	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Учебная игра,
7	Тактическая подготовка. Тактика нападения	Групповая, подгрупповая, коллективная, в парах	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Учебная игра,
8	Контрольные игры и соревнования (теоретическая, практическая часть)	Организация и проведение спортивных соревнований, организация выполнения нормативов.	Методические рекомендации по проведению соревнований.	Оборудованный спортивный зал.	Результаты спортивных соревнований.

4.3 Формы аттестации/контроля

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В конце учебного года (в мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

В разделе «Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся: контрольные нормативы по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

Оценочные материалы:

- Тест «Правила игры в волейбол»
- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке
- Подвижные игры и эстафеты
- Соревнования между группами.

Список литературы (для педагога)

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.
2. Волейбол на уроках физической культуры. Беляев А. В. Физкультура и спорт. 2005.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
4. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.
5. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.
8. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1971.
9. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чачин А. В. «Волейбол». Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 1974. Медицинский справочник тренера. М., 1976.
11. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972.
12. Фидлер М. Волейбол. М., 1972.
13. Физическая культура в школе. – Журнал.

Список литературы (для учащихся)

1. Волейбол (Азбука спорта). Козырева Л. В. Физкультура и спорт. 2005.
2. Волейбол. Правила игры, судейство и организация соревнований. Физкультура и спорт. 2005.
3. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.
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.

Интернет-ресурсы

Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>