

Краснодарский край Динской район станица Пластуновская
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа №6
имени Кирилла Васильевича Россинского»

Утверждено решением педсовета.
Протокол № 1 от 31.08.2023 года
Председатель



Н.Г. Хубанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кружок «ВОЛЕЙБОЛ»

Тип программы: образовательная программа по конкретному виду внеурочной деятельности

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: - 1 год

Классы: 2-11 класс

Руководитель: учитель физической культуры Шлома А.А.

Составитель: учитель физической культуры Шлома А.А.

2023-2024 учебный год

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

- | | | |
|------|-------------------------|--------|
| 1.1. | Пояснительная записка | стр.3 |
| 1.2. | Цель и задачи программы | стр.6 |
| 1.3. | Содержание программы | стр.7 |
| 1.4. | Планируемые результаты | стр.11 |

Раздел 2 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации

- | | | |
|------|--------------------------------------|--------|
| 2.1. | Условия реализации программы | стр.13 |
| 2.2. | Формы аттестации | стр.13 |
| 2.3. | Оценочные материалы | |
| 2.4. | Методические материалы | стр.15 |
| 2.5. | Календарный учебный график программы | стр.17 |
| 2.6. | Список литературы | стр.29 |

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (базовый уровень) соответствует **физкультурно – спортивной направленности**.

Данная программа **является модифицированной**, разработана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ «Волейбол», допущена Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, а также в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. МОН РФ; Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020 г., РМЦ ДО Краснодарского края.

Актуальность

Актуальность программы заключается в следующем: в программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития детей, позитивной социализации и профессионального самоопределения, социализации и адаптации к жизни в обществе;
- формированию и развитию творческих способностей учащихся;
- выявлению, развитию и поддержке талантливых и одаренных учащихся;
- формированию общей культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Отличительной особенностью данной программы является упор на развитие физических способностей, обучение технических приемов и тактических действий, формирование знаний по теории и методике игры в волейбол. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия волейболом помогут совершенствовать основные физические качества: выносливость, координацию движений, скоростно-силовые качества, формировать различные двигательные навыки, укреплять здоровье. Данный вид спорта способствует воспитанию положительных качеств личности (трудолюбия, дисциплинированности, коллективизма, терпения).

Программа ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом

Адресат программы

Данная программа ориентирована на детей в возрасте 8-17 лет, независимо от наличия у них специальных физических данных. Также могут обучаться дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, одаренные дети, к которым может применяться индивидуальный подход в обучении.

Прием осуществляется по записи на сайте «Навигатор дополнительного образования Краснодарского края», на основании письменного заявления и договора родителей, медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка.

Образовательная деятельность спортивной школы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Уровень, объем и срок освоения программы

Срок реализации программы «Волейбол» базовая - 1 год (92 часа). Учебный план рассчитан на 46 рабочих недель непосредственно в условиях школы. В учебном плане предусматривается расписание тренировочных занятий, занятия по общей физической, специальной физической подготовке, тренировочные

занятия по предметным областям, самостоятельная работа учащихся, промежуточная аттестация.

Форма обучения

Очная.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа составляет – 45 минут.

Формы организации тренировочного процесса: групповая (возможен индивидуальный подход), учебно-тренировочные занятия, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня, контрольные испытания.

Наполняемость групп составляет от 15 до 20 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Сан ПиН.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 2 часа.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика уровня знаний по теории программы;
- контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

Возможно усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся.

Характеристика вида спорта, отличительные особенности волейбола

Волейбол – олимпийский вид спорта с 1964 года, (англ. Volleyball от volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды, допустил ошибку. При этом для организации нападения игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол

средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством, присущих только волейболу, соревновательных действий - приемов игры (техники).

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока). В командных спортивных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена здесь должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть, и «во вред себе» в том или ином отношении).

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый данный момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки игрока для командных игр. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на спортсменов. Часто такое воздействие бывает весьма жёстким, сильным, действенным, что развивает у человека соответствующие личные качества. В связи с этим командные игры, условия спортивной жизни в них является действенным средством воспитания - естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и др.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать у учащихся интерес, устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол. Освоение базовых знаний, умений и навыков по избранному виду спорта. Расширение спектра

специализированных знаний по смежным дисциплинам для дальнейшего самоопределения.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- развитие дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- владеть тактико-техническими приемами волейбола;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;

- владеть основами судейства игры в волейбол

1.3 Содержание программы

Таблица 1

Годовая учебно-тренировочная нагрузка

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 46 недель) (в часах)
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	2	92

Таблица 2

Распределение учебных часов:

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теория	8
ОФП	28
СФП	14
ТТП	20
Игровая подготовка	20
Контрольные испытания	2
ИТОГО	92

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка			Беседа. Опрос. Тестирование.
1	История развития волейбола. Общие основы волейбола. Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы	2		

	волейбола			
2	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	2		
3	Физическая подготовка. Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к учащимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Тестирование.	2		
4	Методика тренировки волейболистов. Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.	2		
	Итого часов	4		
	Всего по разделу	4ч.		
	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость		5	Тестирование
2	Силовые способности		6	
3	Быстрота		5	
4	Гибкость		6	
5	Ловкость		6	
	Итого часов		28	
	Специальная физическая подготовка		14	

	Всего по разделу	42ч.	
	Техническая подготовка		
1	Техника защиты	5	Тестирование наблюдения
2	Техника нападения	5	
3	Тактика защиты	5	
4	Тактика нападения	5	
	Итого часов	20	
	Всего по разделу	20ч.	
	Игровая подготовка		
1	Учебная игра	10	
2	Спортивные игры, эстафеты	10	
	Итого часов	20	
	Всего по разделу	20ч.	
	Контрольные испытания	2	Тестирование, наблюдения
	Всего по разделу	2ч.	
	Итого часов	92	
	Всего часов	92ч.	

Содержание учебного плана

Программный материал

Теоретическая подготовка

Тема 1. История развития волейбола. Общие основы волейбола. Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма.

Тема 3. Правила игры в волейбол и методика судейства. Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикуляция.

Тема 4. Техническая подготовка волейболистов.

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; определение и исправление ошибок; задачи тренировочного процесса; показатели качества спортивной

техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки.

Контроль технической подготовкой.

Тема 5. Физическая подготовка.

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.

Индивидуальный подход к учащимся при решении задач физической подготовки.

Виды контрольных тестов по физической подготовке. Тестирование.

Тема 6. Методика тренировки волейболистов.

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.

Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств.

Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.

Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

Тема 7. Техника игры в волейбол.

Техника игры, ее характеристика; особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.

Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.

Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тема 8. Судейство игр.

Составление положения о соревнованиях, календарь игр, организация и проведение соревнования внутри объединения.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Подачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом;

Упражнения: обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Приём мяча.

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Средства физической подготовки. Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения:

- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
- сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
- построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте.
- переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)

- сгибание и разгибание рук;
- вращение, махи;
- отведение и приведение;
- рыки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

- поднимание на носки;

- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения;
- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.)
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;
- поднимание прямых и согнутых ног в положении сидя;
- из положения лежа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки волейболиста.

Упражнения для развития силы:

- упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах;
- преодоление веса и сопротивления партнера;
- переноска и перекладывание груза;
- перетягивание каната;
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания;
- упражнения с набивным мячом;
- борьба.

Упражнения для развития быстроты:

- повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу. С максимальной скоростью;

- бег по наклонной плоскости вниз;
- бег за лидером;
- выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения;
- упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат);
- упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперед, вверх, за голову, за спину);
- перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги;
- упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости:

- разнонаправленные движения рук и ног;
- кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка;
- перевороты вперед, в сторону, назад;
- стойка на голове, руках, лопатках;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании и на коньках, спуск на лыжах с гор;
- жонглирование двумя, тремя теннисными мячами;
- метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием;
- кувырки с различными перемещениями;
- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх волейбольных, баскетбольных мячей), ловля и метание мячей;
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости:

- бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- дозированный бег по пересеченной местности от 3-х минут до 1 часа;
- прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- спортивные игры на время: волейбол, баскетбол, мини-футбол;
- туристские походы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах;
- перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину;

- бег и прыжки по лестнице вверх и вниз;
- игры с отягощениями;
- эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями;
- метание малого мяча, толкание ядра.

Специальные упражнения:

Скоростно-силовая выносливость.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения в беге, прыжках, технико-тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха;
- игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно;
- круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальная ловкость:

Используются упражнения:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель;
- метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель;
- броски мяча в стену, (батут) с последующей ловлей;
- прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища);
- эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Прыжковые упражнения:

- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями);
- многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м);
- прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку»;
- бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Специальные упражнения:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями;
- отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой;
- передвижения в упоре на руках лежа, ноги за голеностопные суставы

- удерживает партнер; из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками;
- упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие);
 - имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями; поднятие и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке;
 - метание мячей различного веса и объема (набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту;
 - метание палок (игра в «городки»);
 - удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель);
 - броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания; падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка;
 - бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в мишени на полу и на стене, в ворота.

1.4. Планируемые результаты

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям волейболом и к здоровому образу жизни;
- воспитаны морально-этические и волевые качества;
- развито дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умеет управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умеет оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умеет определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеет находить ошибки при выполнении заданий и умеет их исправлять;
- умеет организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- умеет организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умеет рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умеет вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знает об особенностях зарождения, истории волейбола;
 - знает о физических качествах и правилах их тестирования;
 - выполняет упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
 - владеет тактико-техническими приемами волейбола;
 - знает основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
 - владеет основами судейства игры в волейбол
- В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся должны: **знать:**
- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий по волейболу;
 - название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
 - упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований по волейболу;
 - жесты волейбольного судьи;
- уметь:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу;
 - выполнять технические приемы и тактические действия;
 - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по волейболу; играть в волейбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Условия реализации программы.

Материально - техническое обеспечение программы:

- Помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами Сан ПиН; Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- Волейбольные мячи на каждого учащегося;
- Набивные мячи - на каждого учащегося;
- Перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- Гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- Волейбольная сетка;
- Резиновые эластичные бинты на каждого учащегося;
- Гимнастические маты;
- Гантели;
- Футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

Спортивные снаряды:

- Гимнастические скамейки – 5-7 штук
- Гимнастическая стенка – 15 пролетов

Кадровое обеспечение.

Для реализации базовой программы требуется педагог, имеющее высшее или среднее профессиональное образование, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

2.2 Формы аттестации.

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, подвергаются педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке и по основам технической подготовки. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора на предпрофессиональную программу многолетней подготовки.

Контрольные и учебные 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.

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

2.3 Оценочный материал

Оценка текущего контроля за успеваемостью осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Отсутствие учащегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья - «Б». Учащиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 40% занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате учащегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить учащегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по **физической подготовке** и критерии фиксирования результатов представлены в Приложении №1 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Учащимся необходимо выполнить 6 тестовых упражнений.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного

соответствующим протоколом, с учетом итогов промежуточной аттестации выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у учащихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

При получении оценки «зачет», учащиеся могут быть переведены на обучение по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе.

Оценочные материалы Приложение №1

2.4. Методические материалы.

Методы обучения.

- *словесный* (рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, замечание, анализ);
- *наглядный* (личный показ педагога, видеоматериалы, фотоматериалы);
- *практический* (исполнение упражнений учащимися, разучивание упражнения по частям в медленном темпе, ускорение темпа, соединение отдельных движений в комбинации, игровой прием);
- *психолого-педагогический* (педагогическое наблюдение; индивидуальный, дифференцированный подход к каждому ребёнку; контрастное чередование психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация)).

Решение задач обучения предусматривает методически грамотный подход к организации, структуре и содержательной части уровня физической культуры. Необходимо учесть множество факторов, которые могут в той или иной мере влиять на качество учебного процесса.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- образовательная программа «волейбол»;
- календарно – тематическое планирование;
- конспект занятия;
- журнал учёта работы, посещаемости.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке(разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Чем младше группы, тем больше занятий обучающих и закрепляющих, а чем старше - тем больше тренировок.

При проведении тренировок тренер - преподаватель должен:

1. Избегать однообразия в манере ведения занятий;
2. Использовать одобрение, поощрение, замечание, порицание, соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;
3. Индивидуально исправлять ошибки;
4. Формировать у учащихся умение самостоятельно проводить тренировки.

В зале делается больше акцента на обучение, а на воздухе чаще применяют упражнения для развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Тренер - преподаватель должен обеспечить высокую двигательную активность учащихся, дать необходимую физическую нагрузку с учетом их подготовленности, соблюдая требования техники безопасности. Надо четко знать, что учащиеся могут и что еще не в силах. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыков.

Важный момент в реализации программы - живое общение тренера - преподавателя с детьми, позволяющее легко переходить от хорошо знакомого материала к новому, от простого к сложному, поскольку носит эмоциональный характер. Тренер - преподаватель должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, классными руководителями. Он должен

прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы спортивной школы.

2.1 Календарный учебный график программы

Таблица 4

Календарный учебный график													Сводные данные			
Год обучени я	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная	Всего
1-й год	10	8	10	8	10	8	8	8	10	8	-	4		8	4	92

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар. асвета, 1981.
4. А. В. Беляев, М. В. Савин, Учебник «Волейбол», 2006.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001.
6. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
7. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
8. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
9. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
11. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
12. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск. ОмГТУ, 1994.
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972.
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
17. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
18. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
19. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: 1975.
20. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

21. Современный волейбол, выпуск №1, Хулио Веласко: Тенденции развития современного волейбола; Даг Бил, Волейбол не стоит на месте; Филипп Блэн: Тактика защиты, 2015.

Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М.1988.
 2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.
 3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
 4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992.
- Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000...

Интернет – ресурсы:

Министерство образования, науки и молодежной политики РФ <https://www.rusprofile.ru/id/2952552>

Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/sport/sport-vysshih-dostizheniy/sportivnye-sbornye-k/>

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru/>

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края <https://www.rusprofile.ru/id/2952552>