

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ермаковская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 29.04.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ
«Ермаковская ООШ»
_____ И.А. Сабирова
30.04.2022 г

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
ВОЛЕЙБОЛ

Возраст обучающихся: 13-16 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор - разработчик:
Сабиров Равиль Нургаязович,
педагог дополнительного образования

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|--|---|
| I Наименование программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» |
| II Направленность | физкультурно-спортивная |
| III Сведения о педагоге | |
| 1. ФИО | Сабиров Равиль Нургаязович |
| 2. Год рождения | 1966 |
| 3. Образование | Среднее профессиональное |
| 4. Место работы | МКОУ «Ермаковская ООШ» |
| 5. Должность | учитель |
| 6. Квалификационная категория | первая |
| 7. Электронный адрес, контактный телефон | irina.sabirova@yandex.ru 89506538680 |
| IV. Сведения о программе | |
| 1. Нормативная база | <ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – ФЗ №273); - Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»; - Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; - Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»; - Приказ Министерства образования и молодёжной |

| | |
|--|---|
| | политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 – Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»; - Устав МКОУ «Ермаковская ООШ» |
| 2. Объем и срок освоения программы | 3 года, 216 часов |
| 3. Форма обучения | Очная |
| 4. Возраст обучающихся | 13 - 16 лет |
| 5. Особые категории обучающихся | Нет |
| 6. Тип программы | модифицированная |
| VI. Характеристика программы | |
| По месту в образовательной модели | программа разновозрастного детского объединения |
| Уровень | базовый |
| 1.Цель программы | разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом. |
| 2.Учебные курсы/ дисциплины/ разделы (в соответствии с учебным планом) | Общие основы волейбола. Изучение и обучение основам техники волейбола. Изучение и обучение основам тактики игры. Основы физической и специальной подготовки в волейболе. |
| 3.Ведущие формы и методы образовательной деятельности | Методы: устное изложение учебного материала. обсуждение изучаемого материала, беседа, показ, демонстрация, упражнение (тренировка) и др.. |
| 4.Формы мониторинга результативности | Сдача нормативов Результативность участия в соревнованиях Показательные выступления Тесты |
| 5.Результативность реализации программы | 2022-2023 уч. год. Сохранность контингента – 90%, развития личностных качеств учащихся. 2023 – 2024 уч. год Сохранность контингента – 90 %, высокий уровень усвоения программы составил 50% обучающихся. |
| 6.Дата утверждения и последней корректировки | 30.04.2022 г. |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММ | 6 |
| 1.1 Пояснительная записка | 6 |
| 1.2 Цели и задачи программы | 10 |
| 1.3 Содержание программы | 11 |
| Учебный план | |
| Учебно – тематический план с содержанием разделов 1 год обучения | 12 |
| Учебно – тематический план с содержанием разделов 2 год обучения | 13 |
| Учебно – тематический план с содержанием разделов 3 год обучения | 16 |
| 1.4 Планируемый результат | 30 |
| РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | 32 |
| 2.1 Условия реализации программы | 32 |
| 2.2 Формы аттестации и оценочные материалы | 36 |
| 2.3 Список литературы | 41 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 43 |

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» направлена на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также удовлетворение потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

Актуальность программы. Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей - решение проблемы занятости детей в свободное и каникулярное время, эффективное решение проблем укрепления здоровья и повышения работоспособности организма, восполнение недостатка двигательной активности, формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Помимо этого, данная программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий волейболом, т.к. данный вид спорта наиболее популярен в Слободо – Туринском районе. Ежегодно проводятся районные соревнования по данному виду спорта: у обучающихся есть хорошая возможность не просто быть зрителями (болельщиками) ну и самим принимать участие в волейбольных турнирах.

Нормативно правовые основания разработки программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – ФЗ №273);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503 ПП «О системе персонализированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 – Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Устав МКОУ «Ермаковская ООШ».

Адресат программы. Программа «Волейбол» рассчитана на детей 13-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы следует не забывать об анатомо-физиологических и психических особенностях возрастного развития детского организма. С учетом возраста должна применяться определенная методика обучения и совершенствования технических и тактических приемов волейбола.

В возрасте 13-14 лет появляются сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны.

Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Этот возраст благодатный для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

У девочек этот период совпадает с началом полового созревания (у мальчиков не сколько позже). Девочки заметно прибавляют в весе, а для мальчиков характерно увеличение силы мышц конечностей.

Возраст 14-16 лет характеризуется периодом полового созревания (возможны возрастные колебания в более раннее начало или запаздывание).

Появляются не уравновешенность и неустойчивость настроения. Не уверенность маскируется шумной манерой поведения. Отличается возбудимость. Снижается работоспособность, замедляется рост. Со стороны учителя необходимо чуткое педагогическое и психологическое руководство. Физические нагрузки должны быть снижены. Основное внимание направлено на совершенствование техники приемов волейбола и исправление ошибок.

Костно-мышечный аппарат до 15-16 лет находится в стадии естественного развития. В связи с этим до этого возраста не рекомендуются большие физические нагрузки на позвоночный столб.

Условия, созданные для реализации Программы, обеспечивают полноценное физическое развитие детей.

Наиболее существенным фактором, влияющим на воспитание личности, является семья. Это связано с тем, что основную информацию о мире и себе ребенок получает от родителей. Родители обладают возможностью влиять на ребенка в связи с его физической, эмоциональной и социальной зависимостью от них. Ребенок получает у родителей поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Участвуя в мероприятиях вместе с детьми, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они по-другому начинают воспринимать и ощущать не удачи и радости, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создать – пока в игре, а впоследствии в деле. Участие членов семьи в мероприятиях способствует лучшему пониманию своего ребенка.

Состав группы от 12 до 15 человек. Группы разновозрастные. Зачисление производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится после обязательного инструктажа по охране труда и технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Уровневость программы. Программа базового уровня. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

Режим занятий. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебно-тренировочного занятия - 40 минут

Объём и сроки реализации программы. Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения – 216 часов. В данной программе представлено содержание на 3 года обучения. Продолжительность образовательной части программы (года обучения) – 72 часа.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально – групповая.

Перечень видов занятий: групповые учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия; контрольные испытания.

Перечень форм подведение итогов.

- зачёт по теоретической подготовке;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры «волейбол

Развивающие:

- способствовать овладению основными приёмами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышления, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основы гигиены, этикет);

1.3. Содержание программы

Учебный план

| № | Раздел программы | Всего часов | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | |
|--------------------|--------------------------------------|-------------|----------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|
| | | | теория | практика | теория | практика | теория | практика |
| 1 | Основы знаний | 9 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 57 | 3 | 20 | 0,5 | 14,5 | 1 | 18 |
| 3 | Специально физическая подготовка | 18 | | | 1 | 7 | 0,5 | 9,5 |
| 4 | Техническая подготовка | 58 | 2 | 18 | 2,5 | 17,5 | 2 | 16 |
| 5 | Тактическая подготовка | 56 | 4 | 16 | 2 | 18 | 2 | 14 |
| 6 | Контрольные испытания и соревнования | 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего часов | | 216 | 72 | | 72 | | 72 | |

Учебно – тематический план, 1 год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации/контроля |
|--------------|--|-----------|-----------|-----------|---------------------------|
| 1 | Основы знаний | 3 | 2 | 1 | |
| 1.1 | История развития волейбола. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Основы технической и тактической подготовки. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 1.2 | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 | - | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 23 | 3 | 20 | |
| 2.1 | Гимнастические упражнения | 7 | 1 | 6 | Тестирование |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 8 | 1 | 7 | |
| 2.3 | Подвижные игры | 8 | 1 | 7 | |
| 3 | Техническая подготовка | 20 | 2 | 18 | |
| 3.1 | Техника передвижения и стоек | 5 | 0,5 | 4,5 | Контрольные упражнения |
| 3.2 | Техника приема и передач мяча сверху | 5 | 0,5 | 4,5 | |
| 3.3 | Нижняя прямая подача | 5 | 0,5 | 4,5 | |
| 3.4 | Нападающие удары | 5 | 0,5 | 4,5 | |
| 4 | Тактическая подготовка | 20 | 4 | 16 | |
| 4.1 | Индивидуальные действия | 6 | 1 | 5 | Контрольные упражнения |
| 4.2 | Групповые действия | 6 | 1 | 5 | |
| 4.3 | Командные действия | 4 | 1 | 3 | |
| 4.4 | Тактика защиты | 4 | 1 | 3 | |
| 5 | Контрольные испытания и соревнования | 6 | 3 | 3 | Соревнования |
| ИТОГО | | 72 | 14 | 58 | |

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Основы знаний

Тема 1.1 История развития волейбола. Правила игры в волейбол. Основы технической и тактической подготовки. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Теория: История развития волейбола. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Практика: Правила игры в волейбол. Основы технической и тактической подготовки.

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Формы контроля: тестирование

Тема 1.2 Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Гимнастические упражнения

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Тема 2.2: Легкоатлетические упражнения

Теория: Подготовительные упражнения для ног и для рук.

Практика: Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Тема 2.3 Подвижные игры.

Теория: Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.

Практика: проведение игр: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты (Приложение 4)

Формы контроля: тестирование

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 3.1 Техника передвижений и стойки.

Теория: Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Стойка игрока (исходные положения).

Практика: Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Игры «Спиной к финишу», «Бег с кувырками».

Тема 3.2 Техника приема и передач мяча сверху.

Теория: Понятие выход на прием мяча. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передач и мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема.

Практика: Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Обучения тактике приема и передач мяча. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении

верхней прямой подачи. Игры «Художник», «Мяч над головой».

Тема 3.3 Техника приема мяча снизу.

Теория: Положение рук и ног при выполнении нижнего приема.

Практика: Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Тема 3.4 Нижняя прямая подача.

Теория: Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Практика: Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Игры «Передачи в движении», «Свеча».

Тема 3.5 Нападающие удары.

Теория: Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев при выполнении нападающих ударов.

Практика: Отработка прямого нападающего удара сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Игры «Бомбардиры».

Формы контроля: контрольные упражнения

Раздел 4. Тактическая подготовка

Тема 4.1 Индивидуальные действия.

Теория: Основы технической подготовки при индивидуальных действиях игроков.

Практика: Обучения тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. При выполнении вторых передач (Приложение 5)

Тема 4.2. Групповые взаимодействия.

Теория: Основы групповых действий игроков, тактика действия игроков.

Практика: Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Тема 4.3. Командные действия.

Теория: Основы командных действий игроков.

Практика: Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика игры в команде. Игры «Передал - садись», «Не урони мяч».

Тема 4.4. Тактика защиты.

Теория: Тактика игры в защите.

Практика: Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Тактика игры в защите.

Формы контроля: контрольные упражнения

Раздел 5. Контрольные испытания и соревнования

Контрольные упражнения. Организация и проведение соревнований. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Контрольная игра в волейбол.

Учебно – тематический план, 2 год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
|--------------|---|-----------|------------|-------------|----------------------------|
| 1 | Основы знаний | 3 | 2 | 1 | |
| 1.1 | Становление волейбола как вида спорта. | 1 | 1 | - | Тестирование |
| 1.2 | Правила игры и методика судейства соревнований. | 2 | 1 | 1 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 15 | 0,5 | 14,5 | |
| 2.1 | Гимнастические упражнения | 5 | 0,5 | 4,5 | Тестирование |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 5 | - | 5 | |
| 2.3 | Подвижные игры | 5 | - | 5 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 8 | 1 | 7 | Тестирование |
| 4 | Техническая подготовка | 20 | 2,5 | 17,5 | |
| 4.1 | Техника передвижения и стоек | 4 | 0,5 | 3,5 | Контрольные упражнения |
| 4.2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 4.3 | Техника приёма мяча снизу | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 4.4 | Нижняя прямая, боковая подачи | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 4.5 | Нападающие удары | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 5 | Тактическая подготовка | 20 | 2 | 18 | |
| 5.1 | Индивидуальные действия | 5 | 0,5 | 4,5 | Контрольные упражнения |
| 5.2 | Групповые действия | 5 | 0,5 | 4,5 | |
| 5.3 | Командные действия | 5 | 0,5 | 4,5 | |
| 5.4 | Тактика защиты | 5 | 0,5 | 4,5 | |
| 6 | Контрольные испытания и соревнования | 6 | 3 | 3 | Соревнования |
| ИТОГО | | 72 | 11 | 61 | |

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Основы знаний

Тема 1.1. Становление волейбола как вида спорта.

Теория: Общие основы волейбола. Основы техники игры и тактическая подготовка. Последовательность обучения волейболистов.

Тема 1.2 Правила игры и методика судейства соревнований.

Теория: Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Гигиена, врачебный контроль. Самоанализ результатов деятельности по итогам года. (Приложение 1,2)

Формы контроля: тестирование

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Гимнастические упражнения.

Теория: Составление комплекса упражнений с мячами.

Практика: Упражнения с мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов и индивидуальные в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с обручами - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

Тема 2.2. Легкоатлетические упражнения.

Практика: Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м, 3х30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м).

Тема 2.3. Подвижные игры.

Практика: «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Вызывай смену», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу» (Приложение 4)

Формы контроля: тестирование

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Подбор упражнений, составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости. Упражнения силовой подготовки, подбор упражнений для развития взрывной силы, подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Формы контроля: тестирование

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема 4.1. Техника передвижения и стоек

Теория: Техника игры, ее характеристика. Методы и средства технической подготовки.

Практика: Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь с крестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Игра «Не урони мяч».

Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча сверху

Теория: Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Практика: Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ноги туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. Поддача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Игра «Летающий мяч».

Тема 4.3. Техника приема мяча с низу.

Теория: Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Практика: При действиях с мячом: чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Поддача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Техника защиты. Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Эстафета «Верхняя и нижняя подачи». Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара походу в зонах 4,2, стоя на подставке. Игра «Кто быстрее».

Тема 4.4. Нижняя прямая боковая поддача.

Теория: Правильное положение руки с мячом перед несением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Упражнения на движение рук, ноги туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол. Игра «Снайперы». (Приложение 5)

Тема 4.5. Нападающие удары.

Теория: Тактика нападения. Действия игроков.

Практика: Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Формы контроля: контрольные упражнения

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1 Индивидуальные действия.

Теория: Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.

Практика: Совершенствование тактики нападающих ударов. Нападающий удар задней

линии. Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги. При выполнении вторых передач.

Тема 5.2. Групповые действия.

Теория: Групповые тактические действия в нападении, защите.

Практика: Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Игра «Удары с прицелом» Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Тема 5.3. Командные действия.

Теория: Командные тактические действия в нападении, защите.

Практика: Тактика на падения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Двухсторонняя учебная игра. Игра «Дружная команда».

Тема 5.4. Тактика защиты.

Теория: Техничко-тактические действия в защите

Практика: Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Формы контроля: контрольные упражнения

Раздел 6. Контрольные испытания и соревнования

Участие в соревнованиях. Контрольные упражнения. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Контрольная игра.

Учебно – тематический план, 3 год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
|----------|---|-----------|------------|------------|----------------------------|
| 1 | Основы знаний | 3 | 2 | 1 | |
| 1.1 | Методика судейства соревнований. | 1 | 1 | 1 | Тестирование |
| 1.2 | Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. | 1 | 1 | - | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 19 | 1 | 18 | |
| 2.1 | Гимнастические упражнения | 9 | 1 | 8 | Контрольные упражнения |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 8 | - | 8 | |
| 2.3 | Подвижные игры | 4 | - | 4 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 10 | 0,5 | 9,5 | Тестирование |
| 4 | Техническая подготовка | 18 | 2 | 16 | |
| 4.1 | Техника нападения. Техника | 4 | 0,5 | 3,5 | Контрольные |

| | | | | | |
|----------|---|-----------|-------------|-------------|------------------------|
| | передвижения и стоек | | | | упражнения |
| 4.2 | Действия с мячом | 5 | 0,5 | 4,5 | |
| 4.3 | Техника защиты. Действия без мяча | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 4.4 | Подачи | 5 | 0,5 | 4,5 | |
| 5 | Тактическая подготовка | 16 | 2 | 14 | |
| 5.1 | Тактика нападения. Индивидуальные действия | 5 | 0,5 | 4,5 | контрольные упражнения |
| 5.2 | Групповые действия | 3 | 0,5 | 2,5 | |
| 5.3 | Командные действия | 3 | 0,5 | 2,5 | |
| 5.4 | Тактика защиты | 5 | 0,5 | 4,5 | |
| 6 | Контрольные испытания и соревнования | 6 | 3 | 3 | Соревнования |
| Итого | | 72 | 10,5 | 61,5 | |

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Основы знаний.

Тема 1.1. Методика судейства соревнований

Теория: Терминология и жестикуляция. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Тема 1.2. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.

Теория: Правила пляжного волейбола. Установка на игру и разбор результатов. Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы. Самоанализ результатов деятельности по итогам прошлого года (Приложение 1,2)

Формы контроля: тестирование

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Гимнастические упражнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Комбинированные упражнения по круговой системе.

Тема 2.2. Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития взрывной силы.

Тема 2.3. Подвижные игры.

Практика: Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Эстафета без предметов и с мячами. Игра «Лапта волейболистов». (Приложение 4)

Формы контроля: контрольные упражнения

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Составление комплекса упражнений: ля рук, для ног, для координации движений, для

развития специальной выносливости.

Практика. Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног в месте (вперед, в лево и вправо по кругу). Упражнения с мячами, скакалками; Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку сведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса; Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости.

Формы контроля: тестирование

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 4.1. Техника нападения. Техника передвижения и стоек.

Теория: Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.

Практика: Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Игра «Догони мяч».

Тема 4.2. Действия с мячом

Теория: Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Практика: Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча—верхняя прямая. Игра «Прием и передача мяча в движении».

Тема 4.3. Техника защиты. Действия с мячом

Теория: Техника нападения, техника защиты.

Практика: Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра «Поймай и передай». Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара походу в зонах 4, 3, 2.

Тема 4.4. Подачи.

Теория. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Контроль технической подготовки.

Практика. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Нижняя прямая подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Игра «Мяч над сеткой».

Формы контроля: контрольные упражнения

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1. Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Теория: Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных действий.

Практика: Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и на оборот). Упражнения для развития быстроты перемещений..(Приложение 5)

Тема 5.2. Групповые действия.

Теория: Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Практика: Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи :игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии; Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии; Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. Игра «Обстрел чужого поля»

Тема 5.3. Командные действия.

Теория: Совершенствование тактики освоенных игровых действий в команде.

Практика: Прием нижних подачи первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Система игры со второй передачи и игрока передней линии. Командная игра «Вызов номеров».

Тема 5.4. Тактика защиты.

Теория: Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Обучение контратакующим действиям в волейболе.

Практика: Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные). Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением). Игра «Дружная команда».

Формы контроля: контрольные упражнения

Раздел 6. Контрольные испытания и соревнования

Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу; контрольные испытания. Зачет. Соревнования. Игры. (Приложение 3)

1.4 Планируемые результаты

Предметные результаты

- знают переход средней линии;
- знают способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- знают обязанности судей.
- выполняют передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполняют передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполняют передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполняют верхнюю прямую подачу; -выполнять нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач;
- выполняют одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2;
- владеют основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта - волейбол, умеют использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- имеют опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умеют вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- определяют индивидуальные режимы физической нагрузки, контролируют направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Метапредметные результаты

- умеют оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Личностные результаты

- ответственно относятся к учению, готовы и способны к саморазвитию и самообразованию;
- мировоззрение, соответствует современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- уважительно и доброжелательно относятся к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории.

РАЗДЕЛ.2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|----------|--|------------|
| 1 | Аптечка | 1 |
| 2 | Весы | 1 |
| 3 | Волейбольная форма | 12 |
| 4 | Граната учебная | 3 |
| 5 | Канат для перетягивания | 1 |
| 6 | Кегли | 1 комплект |
| 7 | Конь гимнастический | 1 |
| 8 | Козел гимнастический | 1 |
| 9 | Коврик гимнастический | 10 |
| 10 | Конус | 9 |
| 11 | Мат гимнастический | 8 |
| 12 | Мяч волейбольный | 10 |
| 13 | Мяч баскетбольный | 8 |
| 14 | Мяч футбольный | 4 |
| 15 | Мяч теннисный | 10 |
| 16 | Мяч набивной | 6 |
| 17 | Мяч для метания | 8 |
| 18 | Мостик гимнастический | 1 |
| 19 | Ноутбук | 1 |
| 20 | Насос ручной | 1 |
| 21 | Обруч гимнастический | 10 |
| 22 | Приспособление для сгибания и разгибания рук для упора лежа | 1 |
| 23 | Ракетка для н. тенниса | 4 |
| 24 | Эстафетная палочка | 8 |
| 25 | Сетка волейбольная | 1 |
| 26 | Сетка для мячей | 2 |
| 27 | Сетка для н. тенниса | 2 |
| 28 | Стол теннисный | 1 |
| 29 | Секундомер | 2 |
| 30 | Скакалка гимнастическая | 15 |
| 31 | Спортивный зал | 1 |
| 32 | Скамья гимнастическая | 4 |

Кадровое обеспечение. Специалист имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение:

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Достаточное время должно уделяться обучению и совершенствованию техники волейбола. В это время закладывается техническая основа для дальнейшего технического совершенствования.

На этом этапе не должны проводиться занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающим и применение занятий избирательной направленности и однообразного монотонного учебного материала.

Методы и формы работы с обучающимися:

- Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, презентаций, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.
- Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Дидактические материалы:

Технико-тактические приемы

1. Подачи

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4; 2; 3);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр- отработка навыков судейства школьных соревнований.

Программа разработана на основе следующих *принципов*:

- Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль. Оценка результатов. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической, тактической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал-не сделал» («получилось – не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно - «сделал столько - то раз».

Промежуточный и итоговый контроль. Основной показатель работы по программе «Волейбол» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 3– 4 раза в год.

| Уровень достижений | Оценивание |
|--------------------|------------|
| высокий | 5 баллов |
| повышенный | 4 балла |
| средний | 3 балла |
| низкий | 2 балла |

В течение учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные тесты (см. Приложение 1). В конце учебного года все учащиеся сдают контрольные упражнения по технико-тактической подготовке. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. 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 степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры не заменимы

при подготовке к соревнованиям.

Оценочные материалы для определения уровня развития обучающегося и его соответствие прогнозируемому результату дополнительной общеразвивающей программы представлены в Приложении 2.

2.3 Список литературы

Для педагога:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОСООО), утвержденный приказом МО и НРФ №1897 от 17.12.2010 года, (с изменениями);
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). (электронный вариант);
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. (электронный вариант);
4. Белоусов А.И., Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры ОУ.-Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2006;
5. Железняк Ю.Д., Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. (электронный вариант);
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист.—М.: Физкультура и спорт, 1979. (электронный вариант);
7. Клещев Ю.Н.: Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 1983. (электронный вариант);
8. Коротков И.М., Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987.;
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010;
10. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон, Г.Б., Как стать сильным и выносливым. – М.: Просвещение, 1984;
11. Официальные волейбольные правила 2015-2016, утверждены 34 -м Конгрессом ФИБВ.

Для обучающихся:

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

Перечень интернет - ресурсов:

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. <http://www.vfv.ru/> Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола
3. <http://lib.sportedu.ru/> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».
4. <http://www.ski66.ru/> Новостиспорта Свердловской области;
5. <http://lib.sportedu.ru/> Библиотека по физической культуре и спорта

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Общефизическая и специальная физическая подготовка

| № п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
|----------|--|-------------|-----------|
| 1 | Бег 30 м | с 6,1 - 5,1 | 6,3 – 5,2 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м | 9,3 – 8,3 | 9,7 – 9,0 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 160 - 200 | 150 - 185 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1000-1300 | 850-1500 |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя, см | 6 - 10 | 8 - 13 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) | 4 - 8 | 10 - 16 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин) | 100-120 | 110-130 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 90-110 | 80-100 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 40-55 | 35-50 |

Технико-тактическая подготовка

Первый год обучения

| Контрольные упражнения | Ошибки |
|--|--|
| Передачи мяча сверху двумя руками над собой 5 баллов – 10 передач без ошибок, с первой попытки. 4 балла – 10-8 передач, с 1-2 ошибками. 3 балла – 8-6 передач, 2-3 ошибки. 2 балла – менее 6 передач, 3-4 ошибки. | Высота передачи ниже 1м. Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Мяч принимается с хлопками. Отскок мяча не под прямым углом. Не выполнено количество намеченных передач. |
| Верхняя передача за спину (в тройках из позиции: центральному, через центрального) Оценивается центральный. 5 баллов – 10 передач без ошибок, с первой попытки. 4 балла – 10-7 передач с 1-2 ошибками. 3 балла – 7-5 передач, 2-3 ошибки. | В момент выполнения передачи ноги прямые, отсутствует прогиб туловища назад. Отсутствует сопровождающее движение: руками вверх назад. |

| | |
|---|--|
| 2 балла – менее 5 передач, 3-4 ошибки. | |
| Прямая нижняя подача в зону 1 или 5: девочки с 7 м, мальчики с 8 м. 5 баллов – из 6, 4 подачи в указанную зону. 4 балла – из 6, 3 подачи в указанную зону. 3 балла – из 6, 2 подачи в указанную зону. 2 балла – из 6, 0 подач. | Не выполнено количество подач в указанную зону (1 или 5). |
| Прямая верхняя подача: девочки с 7 м, мальчики с 8 м. 5 баллов – из 6, 3 подачи. 4 балла – из 6, 2 подачи. 3 балла – из 6, 1 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач. |
| Боковая подача (нижняя верхняя). 5 баллов – из 6, 4 подачи. 4 балла – из 6, 3 подачи. 3 балла – из 6, 2 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач. | Не правильная стойка. Не правильно подброшен мяч. Удар по мячу произведен согнутой рукой. Удар не по центру мяча. |

Второй год обучения

| | |
|---|--|
| Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой (мальчики/ девочки) 5 баллов – 25/20 4 балла – 20/15 3 балла – 15/10 2 балла – менее 10 передач. | Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Высота передачи ниже 1м. |
| Серийные передачи мяча снизу над собой (мальчики/ девочки) 5 баллов – 25/20 4 балла – 20/15 3 балла – 15/10 2 балла – менее 10 передач. | Мяч принимается на согнутые в локтевых суставах руки. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Высота передачи ниже 1м. |
| Нижняя прямая и боковая подачи из-за лицевой линии в зоны: 1, 5, 6 5 баллов – из 6, 4 подачи. 4 балла – из 6, 3 подачи. 3 балла – из 6, 2 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач в указанную зону. |
| Прямая верхняя подача из-за лицевой линии в указанную, правую или левую стороны площадки 5 баллов – из 6, 3 подачи. 4 балла – из 6, 2 подачи. 3 балла – из 6, 1 подачи. | Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки. |

| | |
|---|---|
| 2 балла – из 6, 0 подач. | |
| Верхняя боковая подача из-за лицевой линии (выполняется при желании ученика) 5 баллов – из 6, 3 подачи. 4 – из 6, 2 подачи. 3 – из 6, 1 подачи. 2 – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач в любое место противоположной площадки. |
| Нападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи (в прыжке или без прыжка) 5 баллов – из 6, 4 подачи. 4 балла – из 6, 3 подачи. 3 балла – из 6, 2 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач. | Не своевременный выход к мячу. Во время прыжка согнуты ноги. Не правильный замах рукой. Удар произведен с недостаточной силой. |

Третий год обучения

| Контрольные упражнения | Ошибки |
|--|--|
| Верхняя прямая или боковая подачи (в правую или левую части противоположной площадки) 5 баллов – из 6, 4 подачи. 4 балла – из 6, 3 подачи. 3 балла – из 6, 2 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки. |
| Любые подачи в указанную зону противоположной площадки 5 баллов – из 6, 4 подачи. 4 балла – из 6, 3 подачи. 3 балла – из 6, 2 подачи. 2 балла – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач в указанную зону. |
| Нападающий удар через сетку, верхняя передача из любой зоны 5 баллов – 5. 4 балла – 4. 3 балла – 3. 2 балла – менее 2 раз, 2-3 ошибки. | Не своевременный выход к мячу. Не правильный замах рукой. Удар произведен с недостаточной силой. |

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Цель: выявление уровня развития обучающегося и его соответствие прогнозируемому результату дополнительной общеразвивающей программы.

Самоанализ результатов деятельности по итогам учебного года

Учебный год: 20__ - 20__

1. Фамилия, имя, группа _____
2. Итоги прошедшего года для меня:

3. Из запланированного мне удалось выполнить:

4. Не выполненным оказалось _____, потому что:

5. В результате освоения данной программы для меня стало важным:

6. Для меня самым значимым и запоминающимся было:

7. Мои представления о себе за прошедший год изменились:

8. На сегодняшний день для меня наиболее предпочтительным является: _____

Методика изучения мотивов участия обучающихся в секции волейбола

Цель: выявление мотивов участия обучающихся в занятиях секции волейбола.

Ход проведения: предлагается определить, что и в какой степени привлекает их в совместной деятельности.

Для ответа на вопрос используется следующая шкала:

- 3 – привлекает очень сильно;
- 2 – привлекает в значительной степени;
- 1 – привлекает слабо;
- 0 – не привлекает совсем.

Что тебя привлекает в занятиях волейбольной секции?

1. Интересное дело.
2. Общение.
3. Помочь товарищам.
4. Возможность показать свои способности.
5. Творчество.
6. Приобретение новых знаний, умений.

7. Возможность проявить организаторские качества.
8. Участие в делах своего коллектива.
9. Вероятность заслужить уважение.
10. Сделать доброе дело для других.
11. Выделиться среди других.
12. Выработать у себя определенные черты характера.

Обработка и интерпретация результатов:

Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

- а) коллективные мотивы (пункты 3, 4, 8, 10);
- б) личностные мотивы (пункты 1, 2, 5, 6, 12);
- в) мотивы престижа (пункты 7, 9, 11).

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия обучающихся в деятельности.

ИГРЫ НА ЗАКРЕПЛЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ И ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Игры с перемещениями игроков

1.«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4 —5м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2.«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта - финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют тоже задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Игры с передачами мяча

1.Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2.«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1-1,5 мин) объявляется за ранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды - соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2-3 раза.

3.«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круги и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4.«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5.«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении,

перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6.«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и.т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за время.

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мячи аналогичным образом, возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками и сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а за тем перемещается в конец встречной колонны и.т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

9.Эстафета «Передал - садись». Две колонны на расстоянии 3 - 4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5 – 6 м круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и.т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

10. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и.т.д. Если мячу пал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

11.Эстафета «Верхняяи нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное

количество раз. **Усложнённый вариант:** те же действия, но с передачами мяча через сетку.

12.«На зад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам ,стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и.т.д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает тоже и.т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову пред последнему в обратном направлении и.т.д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

13. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мячи принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем тоже задание выполняют вторые игроки и.т.д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

14. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8 -10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд -вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

15. «Лепта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мячи разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1.«Летающий мяч». Игроки делятся на 2 — 3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две под группы, которые располагаются на своём игровом участке

волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2.Эстафета «Мяч над сеткой». 2 — 3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т.д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

3.«Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, за тем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

4.«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд, по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и на брать на и большую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

5.«Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается, и команда соперников получает очко.

2. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

4.Припадении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1.«Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли – 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2.«Удары с прицелом». 1. Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков. **Методическое указание.** При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1.«Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонны перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и.т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2.«Дружная команда». Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие—по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и на оборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч за блокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, не готовность нападающего или касание им сетки и.др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ВОЛЕЙБОЛ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» направлена на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также удовлетворение потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

Актуальность программы. Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей - решение проблемы занятости детей в свободное и каникулярное время, эффективное решение проблем укрепления здоровья и повышения работоспособности организма, восполнение недостатка двигательной активности, формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Помимо этого, данная программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий волейболом, т.к. данный вид спорта наиболее популярен в Слободо – Туринском районе. Ежегодно проводятся районные соревнования по данному виду спорта: у обучающихся есть хорошая возможность не просто быть зрителями (болельщиками) ну и самим принимать участие в волейбольных турнирах.

Нормативно правовые основания разработки программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – ФЗ №273);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503 ПП «О системе персонализированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 – Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Устав МКОУ «Ермаковская ООШ».

Адресат программы. Программа «Волейбол» рассчитана на детей 13-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы следует не забывать об анатомо-физиологических и психических особенностях возрастного развития детского организма. С учетом возраста должна применяться определенная методика обучения и совершенствования технических и тактических приемов волейбола.

В возрасте 13-14 лет появляются сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны.

Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Этот возраст благодатный для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

У девочек этот период совпадает с началом полового созревания (у мальчиков несколько позже). Девочки заметно прибавляют в весе, а для мальчиков характерно увеличение силы мышц конечностей.

Возраст 14-16 лет характеризуется периодом полового созревания (возможны возрастные колебания в более раннее начало или запаздывание).

Появляются не уравновешенность и неустойчивость настроения. Не уверенность маскируется шумной манерой поведения. Отличается возбудимость. Снижается работоспособность, замедляется рост. Со стороны учителя необходимо чуткое педагогическое и психологическое руководство. Физические нагрузки должны быть снижены. Основное внимание направлено на совершенствование техники приемов волейбола и исправление ошибок.

Костно-мышечный аппарат до 15-16 лет находится в стадии естественного развития. В связи с этим до этого возраста не рекомендуются большие физические нагрузки на позвоночный столб.

Условия, созданные для реализации Программы, обеспечивают полноценное физическое развитие детей.

Наиболее существенным фактором, влияющим на воспитание личности, является семья. Это связано с тем, что основную информацию о мире и себе ребенок получает от родителей. Родители обладают возможностью влиять на ребенка в связи с его физической, эмоциональной и социальной зависимостью от них. Ребенок получает у родителей поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Участвуя в мероприятиях вместе с детьми, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они по-другому начинают воспринимать и ощущать не удачу и радости, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создать – пока в игре, а впоследствии в деле. Участие членов семьи в мероприятиях способствует лучшему пониманию своего ребенка.

Состав группы от 12 до 15 человек. Группы разновозрастные. Зачисление производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится после обязательного инструктажа по охране труда и технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Уровневость программы. Программа базового уровня. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

Режим занятий. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебно-тренировочного занятия - 40 минут

Объём и сроки реализации программы. Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения – 216 часов. В данной программе представлено содержание на 3 года обучения. Продолжительность образовательной части программы (года обучения) – 72 часа.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально – групповая.

Перечень видов занятий: групповые учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия; контрольные испытания.

Перечень форм подведение итогов.

- зачёт по теоретической подготовке;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Цели и задачи программы

Цель программы: разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры «волейбол

Развивающие:

- способствовать овладению основными приёмами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышления, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основы гигиены, этикет);