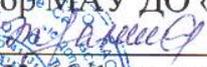


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
протокол № 3
от «28» августа 2023 года

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
протокол № 6 от «29» августа 2023 г.
Директор МАУ ДО «ЦДТ»
 О.Е. Жданова
приказ № 60/17-ах от «29» августа 2023 г.



**Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность:
физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель:
педагог дополнительного образования
Пылявец А.Ю.

**Серовский городской округ
2023 год**

2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.

2.1. Пояснительная записка.

Системность работы дополнительного образования сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно - оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в секции даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа дополнительного образования спортивной секции по волейболу имеет **физкультурно-спортивную направленность**, программа является модифицированной и ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирования двигательных навыков, укрепления здоровья.

Программа дополнительного образования спортивной секции по волейболу составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ ГАНУО СО «Дворец молодежи» от 26.02.2021г.№136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области в 2021 году».

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д. для ДЮСШ и СДЮШОР 2005г.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Занятие волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитанников и

развивают умения управлять эмоциями, не терять контроль над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не «падать» духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведение о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большой учебной нагрузкой и объёмам домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат общеразвивающей программы - обучающие в возрасте от 10 до 14 лет. В группу зачисляются дети, имеющие медицинский допуск к занятиям спортом, желающие заниматься волейболом, по заявлению родителей. Занятия проводятся в группе из 8-15 человек.

Возрастные особенности физического и психологического развития у детей 10 – 14 лет: в данный период быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину, быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков. У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 11-14 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Эффект тренировки двигательных способностей у подростков в значительной степени зависит от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Особого внимания поэтому должны заслуживать учащиеся, которые демонстрируют исключительно высокие темпы прироста в развитии соответствующих двигательных способностей, а также те, которые прогрессируют заметно медленнее остальных. Необходимо учитывать и то, что в период

10-14 лет организм юных спортсменов еще находится в состоянии формирования и развития, у них быстрее наступает утомление, недостаточно развита сила мышц, они в большей мере реагируют на различные раздражители. Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта. В этот возрастной период возникает необходимость развития у ребенка чувства ответственности за результат деятельности группы, команды, класса, своей семьи. Именно в первых радостях победы или горестях поражения на детской спортивной площадке рождается понимание своих возможностей действовать на пользу коллектива и вместе с коллективом и для своей личной радости, удовольствия и пользы. В этом возрасте мотивы к физической активности еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем привычки, регламентирующие систематичность занятий физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

Режим занятий по программе для обучения детей 2 раза в неделю по 3 занятия, с перерывами между занятиями в 10-15 минут. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Объем общеразвивающей программы составляет 216 часов в год.

Срок освоения общеразвивающей программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения.

Уровень программы – базовый.

Содержание программы нацелено на содействие гармоничному физическому развитию личности, расширяет представления детей о волейболе, знакомит с историей волейбола, с именами выдающихся спортсменов в данном виде спорта.

Форма обучения по программе - индивидуальная, групповая.

Виды занятий - беседа, лекция, практическое занятие, комбинированное занятие, мастер-класс, экскурсия, занятие-игра.

Формы учебно-воспитательного процесса: теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов (результатов): уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в индивидуальных и групповых соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовленности, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по физической подготовленности и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

По завершении данной дополнительной общеразвивающей программы для учащихся проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения проводится индивидуальный отбор для приема в группы начальной подготовки. Обучающиеся имеют право на повторный курс обучения по данной программе.

Структура программы состоит из 2 образовательных блоков: (теория, практика).

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

Практические задания способствуют развитию у детей физических и технических способностей, умения выполнять правильно и точно.

Цель и задачи программы

Целью программы является развитие физических и личностных качеств обучающихся, овладение способами оздоровления и укрепления организма, обучающимися посредством занятий волейболом.

Логика освоения учебных тем определяется **задачами** (обучающими, развивающими, воспитательными):

Обучающие:

- обучить основным правилам игры в волейбол;
- ознакомить с судейскими терминами и теоретическими аспектами волейбола;
- ознакомить с краткими историческими сведения о возникновении волейбола и с историей волейбольного спорта;

Развивающие:

- способствовать развитию физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей.
- способствовать освоению обучающимися технических приемов, подач и передач волейбольного мяча.

Воспитательные:

- повышать у обучающихся интерес к занятиям волейболом.
- воспитывать у обучающихся устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

**Содержание программы
Учебно-тематический план.**

Занятие № п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теоретических	практических	
1.	Основы знаний	6	6	-	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом в спортивном зале.	1	1	-	
1.2.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Основы спортивной тренировки.	3	3	-	викторина
1.3.	Правило личной гигиены, требования к одежде и обуви волейболиста, врачебный контроль, предупреждение травм.	2	2	-	викторина
2.	Общая физическая подготовка	58	6	52	
2.1.	Контрольное тестирование физической подготовленности обучающихся.	8	0,5	7,5	тестирование
2.2.	Гимнастические упражнения	12	1	11	тестирование
2.3.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	6	1	5	
2.4.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	6	1	5	
2.5.	Легкоатлетические упражнения	12	1	11	тестирование
2.6.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	6	1	5	
2.7.	Подвижные игры	8	0,5	7,5	
3.	Техническая подготовка	72	7	65	
3.1.	Техника передвижения и стоек	6	1	5	выполнение контрольных упражнений
3.2.	Техника приёма и передач мяча сверху	12	1	11	выполнение контрольных упражнений
3.2.	Техника приёма мяча снизу	12	1	11	выполнение контрольных упражнений
3.4.	Нижняя прямая подача	12	1	11	выполнение контрольных

					упражнений
3.5.	Передача мяча	10	1	9	выполнение контрольных упражнений
3.6.	Нападающие удары	10	1	9	выполнение контрольных упражнений
3.7.	Блокирование	10	1	9	выполнение контрольных упражнений
4.	Тактическая подготовка	80	4	76	
4.1.	Индивидуальные действия	21	1	20	выполнение контрольных упражнений
4.2.	Групповые действия	21	1	20	выполнение контрольных упражнений
4.3.	Командные действия	21	1	20	выполнение контрольных упражнений
4.4.	Тактика защиты	15	1	14	выполнение контрольных упражнений
4.5.	Итоговое занятие	2		2	зачет
Итого часов:		В течение года			
		216	23	193	

Содержание учебного (тематического) плана

I. Основы знаний (6 час)

Тема 1.1. Вводное занятие.

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

Тема 1.2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Основы спортивной тренировки.

Теория: История возникновения волейбола. Развитие волейбола. История и пути развития современного волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства. Судейская и инструкторская практика. Основы спортивной тренировки.

Тема 1.3. Правило личной гигиены, требования к одежде и обуви волейболиста, врачебный контроль, предупреждение травм.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

II. Общая физическая подготовка (58 час)

Тема 2.1. Контрольное тестирование физической подготовленности обучающихся.

Теория: определение уровня физической подготовленности с объяснение значение каждого физического качества для волейболиста.

Практика: О.Ф.П.: кросс - общая выносливость, замеры быстроты, гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей.

Тема 2.2. Гимнастические упражнения.

Теория: Основные понятия и требования к уровню физической подготовки. Описание техники выполнения упражнений.

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, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Тема 2.3. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.

Теория: показ упражнений для мышц плечевого пояса и рук, разбор типичных ошибок при выполнении упражнений.

Практика: отработка комплекса упражнений для мышц плечевого пояса и рук.

Тема 2.4. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Теория: показ упражнений для развития мышц брюшного пресса, разбор типичных ошибок при выполнении упражнений.

Практика: отработка комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса.

Тема 2.5. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Основные понятия и требования к уровню физической подготовки. Описание техники выполнения упражнений.

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 2.6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: определение уровня физической подготовленности с объяснением значения развития каждого физического качества для волейболиста.

Практика: О.Ф.П.: кросс - общая выносливость, быстроты, гибкость, силовые и скоростно-силовые способности

Тема 2.7. Подвижные игры.

Теория: Объяснение правил игры.

Практика: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во ров”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (72 час)

Тема 3.1. Техника передвижения и стоек.

Теория: Стойка игрока (исходные положения). Объяснение техники выполнения упражнений: ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Практика: Отработка упражнения: перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Тема 3.2. Овладение техникой приема и передач мяча сверху.

Теория: Объяснение теоретического материала: техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.

Практика: отработка техники приема и передачи мяча сверху. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеры.

Тема 3.3. Техника приёма мяча снизу.

Теория: Объяснение теоретического материала: нижняя прямая подача мяча; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием и передача мяча снизу. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием мяча снизу в группе.

Практика: отработка техники приема и передачи мяча снизу. Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками в стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу). То же в парах, расстояние – 3-4 м. Упражнения с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые. Броски набивного мяча (1 кг) на расстоянии до 10 м и ловля руками снизу. Броски различных мячей на расстоянии 15-20 м и ловля. Прием мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку.

Тема 3.4. Нижняя прямая подача.

Теория: Теоретические основы техники нижней прямой подачи.

Практика: Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча на месте. Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Передача мяча с изменением направления под углом 90°. Подача в стену с расстояния 6–9 м. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки). Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки. Подача через сетку из-за лицевой линии. Поддачи в правую и левую половины площадки. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки. Поддачи на точность.

Тема 3.5. Передача мяча.

Теория: 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. Техника передач снизу.

Практика: 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. Оработка техник передачи: двумя руками сверху, передачи мяча в прыжке над собой, назад, передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой. Техники передач в прыжке. Техники передач снизу. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

Тема 3.6. Нападающие удары.

Теория: Теоретические основы техники нападающего удара.

Практика: Подводящие упражнения: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в

площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево). Нападающий удар задней линии.

Тема 3.7. Блокирование.

Теория: теоретические основы техники выполнения блокировки.

Практика: отработка упражнений: имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой, передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой, в парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки.

IV. Тактическая подготовка (80 часов)

Тема 4.1. Индивидуальные действия.

Теория: ТП прием и передача мяча двумя руками снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху, выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Отработка верхней подачи по зонам.

Практика: учебная игра.

Тема 4.2. Групповые действия.

Теория: Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Практика: учебная игра.

Тема 4.3. Командные действия.

Теория: Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактические действия связующего с нападающим. Прием мяча сверху и снизу по зонам после подачи.

Практика: учебная игра.

Тема 4.4. Тактика защиты.

Теория: Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Практика: Учебная игра.

Тема 4.5. Итоговое занятие. (2 часа)

Контрольная игра. Разбор проведенной игры. Устранение ошибок.

2.4. Планируемые результаты

Предметные - формирование навыков работы в области физической культуры, применения приемов и методов работы по Программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта физической и проектной деятельности.

- знать краткие исторические сведения о возникновении волейбола и истории волейбола, о соревнованиях по волейболу в России и за рубежом;

- понимать и применять судейские термины и теоретические аспекты волейбола.

Личностные - развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

- регулярно посещать занятия, проявляя интерес к занятиям волейбола.

- проявлять устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Метапредметные - результатом изучения Программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

- увеличить показатели мониторинга физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей.

- освоить основных элементов техники приема, передачи и подачи волейбольного мяча.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

3.1. Условия реализации программы:

Материально - техническое обеспечение: Основой учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

-волейбольные мячи на каждого обучающегося;

-набивные мячи - на каждого обучающегося;

-высокая гимнастическая перекладина для подтягивания в висе 6-8 штук;

-гимнастическая скакалка для прыжков на каждого обучающегося;

-волейбольная сетка;

-резиновые эластичные эспандеры на каждого обучающегося;

-гимнастические маты 10-12 штук;

-баскетбольный мяч.

Спортивные снаряды:

-гимнастические скамейки 5-7 штук;

-гимнастическая стенка 12-15 пролётов.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, образование высшее, аттестован на соответствие занимаемой должности по должности «педагог дополнительного образования». Стаж работы в учреждении: 3 года.

Методическое обеспечение программы

Программа секции волейбола ориентирована на работу по учебной программе Волейбол: Железняк Ю.Д. для ДЮСШ и СДЮШОР 2005.

Наглядные и методические пособия:

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу;
- Схема и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- Правила игры в волейбол;
- Правила судейства в волейболе;
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу;
- Инструкция по технике безопасности при занятиях волейболом.

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Контрольные нормативы упражнений и соревнований (приложение 1). Таблица мониторинга сравнительных результатов личностного физического развития обучающихся в процессе усвоения ими дополнительной общеобразовательной образовательной программы (приложение 2).

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

Список литературы

Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
5. Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Литература

6. Авторская программа «Культура здоровья» // Здоровье детей.-2006.- №1.- С. 22-30.
7. А.В. Беляев Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
8. Ю.Д. Железняк 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2017
9. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
10. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с.
11. А.С. Эдельман Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 226 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
2. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 56 с.
3. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2018. - 96 с.

Контрольные упражнения и соревнования

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек)	5,8	6,0
Прыжок в длину с места (см)	190	167
Бег 800 м; (минут, секунд)	-	3,35
Бег 1000 м; (минут, секунд)	3,45	-
Подтягивания в положения виса (раз) (мальчики)	1	-
пресс за 30 секунд (раз) (девочки)	-	12
Челночный бег 3*10 (секунд)	11,1	12,1

Таблица мониторинга сравнительных результатов личностного физического развития обучающихся в процессе усвоения ими дополнительной общеобразовательной образовательной программы за учебный год

№ п/п	ФИО обучающегося	Показатели																			
		Бег 30 метров (секунд)				Челночный бег 3*10 (секунд)				Прыжок в длину с места (см)				Бег 1000 метров (минут)				Подтягивания в виса (мальчики); пресс за 30 секунд (девочки) (количество раз)			
		Начало года		Конец года		Начало года		Конец года		Начало года		Конец года		Начало года		Конец года		Начало года		Конец года	
		Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					