

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Канадейская средняя школа**

Согласовано на заседании
педагогического совета
« 16 » февраля 2023 год
Протокол № 5

Утверждаю
Директор МБОУ Канадейская СШ
И. В. Тучина
« 16 » февраля 2023 год

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Волейбол**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся 12-15 лет

Срок реализации: 1 год обучения

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Титова Юлия Сергеевна

с.Канадей, 2023г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

3. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Каждый ребенок обладает различной физической подготовкой и способностями, по этому в современной педагогике раскрытие возможностей детей становится одним из главных задач. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа имеет физкультурно – спортивную направленность, так как на развитие физических способностей детей в области физической культуры и спорта.

Уровень программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Настоящая программа является модифицированной, разработана на основе следующих нормативных документов:

Нормативно-правовое обеспечение программы.

- А Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

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 кружке, 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, проблему формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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

Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся учитель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Новизна программы:

заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д

Инновационность программы заключается в использовании компьютерных технологий: обучающие *мини*

программы, онлайн-уроки, фильмы и игры, презентации, которые включают в себя дидактические материалы в виде схем, таблиц, контрольных текстов, а также анимированные картинки. Их применение на занятиях способствует развитию .п

Адресат программы.

Программа предназначена для детей среднего школьного возраста (12-15 лет). Условиями отбора детей в объединение является желание заниматься спортом, держать спортивную форму. Группы формируются из учащихся одного возраста. Состав группы постоянный.

Формы обучения. Форма обучения – очная. Данная форма обучения наиболее эффективна, так как обеспечивает непосредственное взаимодействие обучающихся с педагогом для более полного и содержательного освоения знаний и умений по данной программе.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Виды контроля:

- текущий контроль умений и навыков,
- контроль самостоятельной физической подготовки,
- итоговый контроль (после завершения изучения какой-либо темы) как один из способов организации обратной связи.

Игровая форма изучения сложных понятий, умений и навыков является очень эффективной для детей, впрочем, как и для взрослых.

Объем и сроки освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения и разделена на два модуля. Общее количество часов по программе составляет 72 часа, из них первый модуль 32 часа, второй модуль 40 часов. Данный

период позволяет обучающимся освоить приемы и техники игры в волейбол. По завершению каждого раздела программы проводится контрольное занятие на которых дети проверяются на изученные приемы и техники игры в волейбол.

Режим занятий. Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Продолжительность занятия 90 минут. Занятия проводится один раз в неделю по 2 часа.

1.2 Цели и задачи программы:

Цель:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

1.3 Содержание программы

Учебный план

Модуль 1

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Основы знаний	8	1	7	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	2		1	Теоретический зачет
2.	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами.	2		2	Теоретический зачет
3.	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	2		2	Теоретический зачет
4.	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	2		2	Теоретический зачет
II.	Освоение техники передвижений	6	-	6	
1.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)			2	Тестирование, сдача нормативов
2.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, 2скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и			2	Тестирование, сдача нормативов

	перемещений, способов перемещений.				
3.	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.			2	Тестирование, сдача нормативов
III.	Освоение техники приемов и передач мяча	18	-	18	Тестирование, сдача нормативов
1.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
2.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
3.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй 2передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
4.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов

5.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
6.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
7.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком 2(правым, левым), спиной вперед; Учебная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
8.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
9.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра. Итоговое занятие.	2		2	Тестирование, сдача нормативов
	ИТОГО:	32	1	31	

Модуль 2

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	24	-	24	
1.	Вводное занятие. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра.	2		2	Тестирование, сдача нормативов
2.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными 2 шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра.	2		2	Тестирование, сдача нормативов
3.	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	2		2	Тестирование, сдача нормативов
4.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов	2		2	Тестирование, сдача нормативов

	перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра.				
5.	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
6.	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
7.	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
8.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
9.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
10.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	2		2	Тестирование, сдача нормативов

	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра				
11.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
12.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. 2Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
II.	Овладение техникой защитных действий	4	-	4	
1.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
2.	Верхняя прямая подача в прыжке. Итоговое занятие: учебно – тренировочная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
III.	Овладение тактикой игры в нападении.	10	-	10	
1.	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	2		2	Тестирование, сдача нормативов
2.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	2		2	Тестирование, сдача нормативов
3.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	2		2	Тестирование, сдача нормативов
4.	Групповые тактические действия в	2		2	Тестирование, сдача нормативов

	нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.				
5.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2		2	Тестирование, сдача нормативов
VI.	Итоговое занятие	2		2	
1.	Подведение итогов, учебно – тренировочная игра	2		2	Тестирование, сдача нормативов
	ИТОГО:	40		40	

Содержание учебного плана

Модуль 1

I. Вводное занятие. Основы знаний (8 ч.)

Цель: Познакомить детей с программой детского объединения в спортивную секцию по волейболу.

Задачи:

- Предоставление ознакомительных сведений о содержании занятий по волейболу;
- Информирование о технике безопасности на занятиях секции волейбол;
- Выявление начального уровня знаний и умений;
- Знакомство детей с педагогом и друг другом;
- Организация и судейство в игра по волейболу;
- Жестикуляция судей по волейболу;
- Техничко-тактический действия в защите и в нападении.

Теория: Знакомить детей с программой детского объединения, с комплексной техникой безопасности: историей волейбола, правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях, судейскими навыками. Информирование о оборудовании, используемых на секции.

Практика: Ознакомить с ТБ по волейболу, рассказать историю по волейболу, поговорить о организации и судействе на тренировочных и соревновательных играх по волейболу.

Формы контроля: Теоретический зачет по изученной теме, беседа

II. Освоение техники передвижений (6 ч.)

Цель: Познакомить детей с техникой различных передвижений по площадке.

Задачи:

- Познакомить со стойкой игрока, перемещением боковым шагом;
- Научить и показать перемещение игроков при подаче и приеме мяча;
- Научить различным стойкам игроков в игре по волейболу;
- Научить дисциплине и работе в команде;
- Научить упражнениям для развития прыжковых;

Теория: Знать перемещение игроков по площадке, различные стойки, прыжки, подачи и приемы.

Практика: Перемещение по площадке, подачи, приемы, способ перемещения и остановки.

Формы контроля: Тестирование, беседа, сдача нормативов.

III. Освоение техники приемов и передач мяча (18 ч.)

Цель: Освоить техники, развить физические качества.

Задачи:

- Развить физические качества (сила, прыгучесть, выносливость, ловкость);
- Научить командной игре;
- Научить подачи в разные зоны;
- Научить передвижению по площадке;
- Научить упражнениям для развития физическим качества;

Теория: Узнать упражнения на развитие физических качеств, передачи мяча разными способами.

Практика: Перемещение по площадке, подачи, приемы, передачи мяча сверху, снизу. Упражнения на развитие физических качеств. Итоговое занятие.

Формы контроля: Тестирование, беседа, сдача нормативов.

Модуль 2

I. Вводное занятие. Освоение техники подачи мяча и приема подачи (24 ч.)

Цель: Вспомнить все изученное, что прошли в первом полугодии.

Задачи:

- Напомнить что проходили в первом полугодии;
- Освоить технику подачи мяча;
- Подачи в различные зоны по указанию тренера;
- Приемы мяча сверху и снизу;
- Передачи мяча снизу и сверху;
- Командная игра;
- Подача в прыжке, прием приседая.

Теория: Научить подачам различными способами, приемам, подачи в прыжке.

Практика: Прием мяча нижней и верхней двумя руками, подача в прыжке, снизу, сверху, передача мяча команде.

Формы контроля: Тестирование, беседа, сдача нормативов.

II. Освоение техникой защитных действий (4 ч.)

Цель: Овладеть техникой защиты.

Задачи:

- Верхняя прямая подача в прыжке;
- Система игры в защите;
- Сотрудничать с игроками по команде;
- Слышать команды тренера;

Теория: Система защиты в игре, тренировочная игра в волейбол.

Практика: Верхняя прямая подача в прыжке, учебно-тренировочная игра.

Формы контроля: Тестирование, беседа, сдача нормативов.

III. Освоение тактикой игры в нападении (10ч.)

Цель: Овладеть тактикой в нападении.

Задачи:

- Неожиданные передачи мяча через сетку;
- Групповые тактические действия в игре;
- Взаимодействие игроков в различных зонах;

Теория: Подачи по определенным зонам, групповые действия.

Практика: Нижняя прямая, верхняя прямая подача по определенным зонам, групповые действия, взаимодействие игроков по площадке.

Формы контроля: Тестирование, беседа, сдача нормативов.

IV. Итоговое занятие (2 ч.)

Цель: Подведение итогов полугодия и года.

Задачи:

- Выявить способного ученика;
- Подвести итоги всех тренировок;
- Учебная тренировочная игра;

Теория: Подвести год обучения, выявить хорошего спортсмена, чему научились за год.

Практика: Учебно-тренировочная игра.

Формы контроля: Тестирование, беседа, сдача нормативов.

1.4 Планируемые результаты освоения программы спортивной секции «Волейбол»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- ▢ определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- ▢ в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные:

- ▢ определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- ▢ проговаривать последовательность действий;
- ▢ уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- ▢ средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- ▢ учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные:

- ▢ добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- ▢ перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные:

- ▢ умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- ▢ совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- ▢ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- ▢ осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ▢ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Учащиеся научатся:

- ▢ разбираться в особенности воздействия двигательной активности на организм человека,
- ▢ разбираться в основах рационального питания;
- ▢ разбираться в правилах оказания первой помощи;
- ▢ разбираться в способах сохранения и укрепление здоровья;
- ▢ разбираться в влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
- ▢ разбираться в значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- ▢ составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- ▢ выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- ▢ заботиться о своем здоровье;
- ▢ применять коммуникативные и презентационные навыки;
- ▢ оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- ▢ находить выход из стрессовых ситуаций;
- ▢ принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- ▢ адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- ▢ отвечать за свои поступки;
- ▢ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол»

Учащиеся получают возможность научиться:

- ▢ определять значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- ▢ применять правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- ▢ названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- ▢ наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- ▢ упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- ▢ контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

- ▮ основное содержание правил соревнований по волейболу;
 - ▮ жесты волейбольного судьи;
 - ▮ игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; и смогут научиться:
 - ▮ соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
 - ▮ выполнять технические приемы и тактические действия;
 - ▮ контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
 - ▮ играть в волейбол с соблюдением основных правил;
 - ▮ демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график программы «Волейбол»

на 2023-2024 учебный год

Модуль 1

Год обучения: первый год.

Количество учебных недель: 36 недель.

Количество учебных дней: 36 дня

Сроки учебных периодов: 1 полугодие с _____ г. по _____.; 2 полугодие – с _____ г. по _____ г.

N п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Примечание
I	Основы знаний.	8					
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
2.	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
3.	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			

4.	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
II	Освоение техники передвижений	6					
5.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
6.	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, 2скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
7.	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
III	Освоение техники приемов и передач мяча	18					
8.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
9.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			

	партнёра. Учебная игра						
10.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй 2передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
11.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
12.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
13.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
14.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком 2(правым, левым), спиной вперед; Учебная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			

15.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
16.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Итоговое занятие. Учебная игра.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
	Всего:	32					

Модуль 2

I	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	24					
1.	Вводное занятие. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
2.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными 2шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
3.	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			

4.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
5.	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
6.	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
7.	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
8.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
9.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			

10.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
11.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
12.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. 2Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
II	Овладение техникой защитных действий	4					
13.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
14.	Верхняя прямая подача в прыжке. Итоговое занятие: учебно – тренировочная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
III	Тактика игры в нападении.	10					
15.	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
16.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
17.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			

18.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
19.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
VI	Итоговое занятие	2					
18.	Подведение итогов, учебно – тренировочная игра	2	Комплексное	Тестирование, сдача нормативов			
	Итого	40					

2.2 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы – Программу реализует Титова Юлия Сергеевна, педагог физической культуры, стаж педагогической работы – 11 года, стаж работы в системе дополнительного образования- 11 года. Курсы повышения 2018 год.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

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

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Материально-техническое

Спортивный зал;
Волейбольные мячи – 20 шт.;
Скакалки – 15 шт.;
Стойки с волейбольной сеткой.
Гимнастические маты.

2.3 Формы аттестации

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Подготовка материала к работе и выполнение изделий.

Текущая аттестация проводится в течение учебного года в виде учебных игр.

Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры волейбол.

2.4 Оценочные материалы

Для оценки усвоения обучающимися содержания образовательной программы секции «Волейбол» вводится следующая система оценивания:

Низкий уровень – воспитанники владеют техническими приемами игры (5 баллов);

Средний уровень – воспитанники владеют техническими приемами игры, правилами соревнований, методикой организации и проведения соревнований (10 баллов);

Высокий уровень – воспитанники имеют ярко выраженные способности; владеют техническими приемами игры, правилами соревнований, методикой организации и проведения соревнований; методикой проведения учебно-тренировочными занятиями по обучению и совершенствованию приемов тактики игры. (15 баллов). Итоговая аттестация обучающихся проводится 1 раза в год: II полугодии – апрель- май.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе в группе дополнительного обучения

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	Год обучения		
		юноши	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)		12	14	16
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)		10	12	14
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)		17	20	25
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку		5	10	15
5	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток		3	4	5
6	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя		2	3	4
7	Нижние передачи над собой		15	20	25
8	Верхние передачи над собой		15	20	25

2.5 Методический материалы

Организация занятий, подбор средств и методов их обучения, определение степени нагрузки, проводиться с учетом возрастных особенностей детского организма.

Возраст занимающихся 12-15 лет и поэтому к ним наиболее эффективно применяются игровые методы тренировок, помимо волейбола активно проводятся подвижные игры по упрощенным правилам, неоднократно повторяются группы упражнений постоянно чередуя их местами, чаще обсуждается с занимающимися ход игр, ставятся перед ними конкретные и перспективные цели.

Основными методами обучения являются:

1. наглядный метод обучения, включающий в себя:

Показ, исполнение педагогом и (или) лучшими обучаемыми определенных приемов и упражнений. Показ видеоматериалов.

2. словесный метод обучения: беседы, встречи со специалистами футбола и видными спортсменами, ветеранами спорта, чтение книг, анализ событий, происходящих в современном футболе.

3. практические методы обучения: тренировки, товарищеские и учебные игры.

В ходе реализации данной образовательной программы также активно используются методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

Объяснительно-иллюстративные методы обучения: дети воспринимают и усваивают готовую информацию, которую до них доводит тренер.

Репродуктивные методы обучения: дети на тренировках самостоятельно воспроизводят освоенные приемы и изученные упражнения.

Частично-поисковые методы обучения: дети коллективно, в составе волейбольной команды, разрабатывают новые тактические схемы игры, предлагают расстановку игроков на площадке, самостоятельно определяют или изменяют игровые функции отдельных членов команды.

Основная форма организации деятельности детей на занятии является групповая форма занятий, однако, как исключение, может применяться и индивидуальная форма

занятий, например, для отработки плохо выполняемого технического элемента, уяснения некоторых теоретических моментов игры, правил волейбола.

При этом воспитательная работа проводится в тесном контакте с родителями и учителями и во внеурочное время в форме бесед и встреч с детьми и родителями, коллективных просмотров футбольных матчей, совместных поездок за город и т.п. В воспитательной работе уделяется индивидуальное внимание к трудным подросткам: доброжелательность, терпение, и выдержка педагога и единый комплекс требований, предъявляемых к занимающимся со стороны тренера, семьи и школы.

Список литературы для педагога.

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.

Список литературы для учащихся и родителей.

1. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
2. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
3. Виера, Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М. : АСТ : Астрель, 2004. - 170 с.
4. Голомазов, В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. - М. : Просвещение, 1989. - 110 с.
5. Белич С. Тренировочные занятия на отработку техники элементов / С. Белич // Спорт в школе. – 2007.