

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВВВР
_____ А.В. Кем

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора МБОУ СОШ № 27
_____ О. Г. Мишогина
Приказ №Ш27-13-205/4
от 22.04.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Волейбол»
Физкультурно-спортивная направленность**

Возраст обучающихся - 11-17 лет
Срок реализации программы - 9 месяцев
Количество часов в год –38 часов

Автор составитель программы:
Рихельгоф Михаил Михайлович
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа *волейбол, физкультурно-спортивной направленности*, является модифицированной, и составлена на основе типовой программы с изменением и учетом особенности возраста и уровня подготовки детей.

В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующие технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов; подход к здоровью с помощью образования.

Программа рассчитана на учащихся: *11-17 лет и реализуется в течении 9 месяцев, 38 часов.*

Целью обучения является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Программа состоит из пяти разделов: теоретические сведения, тактическая подготовка, техническая подготовка, общефизическая подготовка, соревнования.

программы является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия. Педагогическая целесообразность системного использования физических упражнений – в достижении высокого уровня развития кинезиологического потенциала человека (воспитанника, занимающегося), его двигательных способностей, приобретение навыков правильного выполнения движений, формирование физического, психического и нравственного здоровья.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 27

Название программы	«Волейбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Рихельгоф Михаил Михайлович, педагог дополнительного образования
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждено и.о. директора МБОУ СОШ №27 О.Г.Миногиной №Ш27-13-205/4 от 22.04.2024г
Информация о наличии рецензии	Рецензия отсутствует
Цель	Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

<p>Задачи</p>	<p>-обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> = формирование у воспитанников необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучение использования полученных знаний в повседневной жизни; = обучение технике и тактике, действиям с мячом (перемещения, стойки, передача, подача, прием мяча и др.) и совершенствование их; = организация тренировочных и подвижных игр, обучение правилам игр, системе переключений и др. <p style="padding-left: 40px;">-развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> = развитие физических качеств с учетом специфики волейбола; = привитие навыков самоорганизации, волевых качеств; = развитие прыжковой ловкости, быстроты переключений; <p style="padding-left: 40px;">-воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> = привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке; = воспитание базовых компетентностей; = воспитание дисциплинированности, ответственности; = формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
---------------	---

Ожидаемые результаты освоения программы	По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю / год	1 ч. в неделю, 38 ч. в год.
Возраст обучающихся	11-17 лет
Формы занятий	теоретические и практические
Методическое обеспечение	<p>Примерные программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В.Чачина, Ю.П.Сыромятникова. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.</p> <p>В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.</p> <p>Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.</p> <p>Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988</p> <p>«Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 1980</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ № 27. Все необходимое оборудование имеется.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующие технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов; подход к здоровью с помощью образования.

Нормативные документы на основании которых разработана программ

Рабочая программа составлена на основе:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями, внесенных Федеральным законом от 17.02.2023 N 26-ФЗ) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция), (consultant.ru);

2. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями и дополнениями), (garant.ru);

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Правительством Российской Федерации, Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р), (consultant.ru);

4. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 3 апреля 2012 г. (с планом мероприятий), (garant.ru);

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (garant.ru);

6. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации», (garant.ru);

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 4 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней» (действует до 1 марта 2027 года), (garant.ru);

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»), (sudact.ru);

9. Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года Региональный проект «Успех каждого ребенка», (iro86.ru);

10. Письмо Министерства просвещения РФ от 18 августа 2022 г. N 05-1403 «О направлении методических рекомендаций» Письмо Министерства просвещения РФ от 18.08.2022 N 05-1403 «О направлении методических рекомендаций», (garant.ru).

- Календарного учебного графика в соответствии ФЗ№ 237, Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242
- Основной образовательной программы МБОУ СОШ №27;
- Учебного плана МБОУ СОШ №27;
- Годового учебного календарного графика на 2023-2024 учебный год.

Реализация дополнительной образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы – в обеспечении воспитанникам возможности сохранения здоровья за период обучения в образовательном учреждении, в подготовке к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий, в воспитании в детях ответственности за личное здоровье. Это волевое качество. Оно связано с морально-ценностной ориентацией личности на свое здоровье. Заметим, что волевые качества, характерные спорту, не даются от рождения и формируются только в ситуациях, требующих их проявления. *Педагогически целесообразно* развивать и тренировать эти способности в детстве, чтобы в зрелом достичь большего согласия и совершенствования в управлении самим собой.

Направленность программы является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия. Педагогическая целесообразность системного использования физических упражнений – в достижении высокого уровня развития кинезиологического потенциала человека (воспитанника, занимающегося), его двигательных способностей, приобретение навыков правильного выполнения движений, формирование физического, психического и нравственного здоровья.

Уровень освоения программы дополнительные общеобразовательные программы базового уровня направлены на освоение определенного вида деятельности, углубление и развитие их интересов и навыков; формирование устойчивой

мотивации к занятиям; развитие творческих способностей ребенка.

Базовый – уровень предполагает развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения полученных знаний и умений на практике, в самостоятельной деятельности.

Большая часть занятий проводится в виде практических работ. Активно используются фронтальные практические работы, в которых предпочтение отдается индивидуальным формам и методу проектов, где возможна групповая работа обучающихся.

Отличительные особенности образовательной программы является то, что она основана на «педагогике оздоровления», основополагающие приоритеты которой:

1) *здоровый ребенок* – практически достижимая норма детского развития;

2) *оздоровление* – форма развития психофизиологических возможностей детей;

3) *индивидуально-дифференцированный подход* – средство оздоровительно-развивающей работы с занимающимися детьми.

Адресат программы/количество учащихся в группе

Данная образовательная программа предполагает обучение детей с 11 до 17 лет, но в кружок принимает всех обучающихся желающих заниматься.

Приоритетным основанием для зачисления в группу является активное желание ребенка играть и интерес к данному виду деятельности. Опыт показывает, что, даже если навыков игры нет и первые самостоятельные опыты неудачны, при большом желании дети осваивают программу довольно успешно, и для них можно даже снизить возрастной порог при приеме. Такие дети приглашаются на пробные занятия (посещают несколько занятий без зачисления в группу) и, если не чувствуют психологического дискомфорта среди детей более старших и успешных, остаются в коллективе.

Уровень подготовки детей при приеме в группы: приглашаются все желающие.

Количество обучающихся в группе: 20 человек.

Срок освоения программы

количество недель: 38

месяцев: 9

учебный год: 1

Объём программы :38 часов

Режим занятий:

число занятий в неделю -1

число и продолжительность занятий – 1ч. по 45 минут

Формы обучения

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в волейбол; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников, групповые (индивидуальные) учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, беседа, индивидуальная и дифференцированная работа, соревнования, подвижные игры, турниры, встречи, тестирование.

Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений.

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений.

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранённые психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений.

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий

предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания.

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения.

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

6. Игровой метод.

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Цель и задачи образовательной программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

С учетом возраста занимающихся и их возможностей образовательной программой поставлены **следующие задачи:**

-обучающие:

- = формирование у воспитанников необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучение использованию полученных знаний в повседневной жизни;
- = обучение технике и тактике, действиям с мячом (перемещения, стойки, передача, подача, прием мяча и др.) и совершенствование их;
- = организация тренировочных и подвижных игр, обучение правилам игр, системе переключений и др.

-развивающие:

- = развитие физических качеств с учетом специфики волейбола;
- = привитие навыков самоорганизации, волевых качеств;
- = развитие прыжковой ловкости, быстроты переключений;

-воспитательные:

= привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

= воспитание базовых компетентностей;

= воспитание дисциплинированности, ответственности;

= формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

С учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов образовательной программой составлены следующие задачи:

- овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения для физического самосовершенствования;

- укрепление здоровья и содействия гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передачи мяча; начальное обучение тактическим действиям, правилам игры;

- развитие физических качеств в общем плане с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол);

- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- учить воспитанников лучше понимать себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними;

- учить эффективно общаться; делать здоровый выбор и принимать ответственные решения и т.д.;

- подготовка к выполнению нормативных требований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.	1	1		Теоретическая подготовка
2	Техническая подготовка. Стойка, перемещения игроков. Передача в парах.	3		3	Техническая подготовка
3	Техническая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2		2	Техническая подготовка
4	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2		2	Техническая подготовка
5	Техническая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	2		2	Техническая подготовка
6	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2		2	Техническая подготовка

7	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие прыгучести.	2		2	Общая физическая подготовка
8	Техническая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2		2	Техническая подготовка
9	Прием контрольно-переводных нормативов.	3		3	Прием контрольно-переводных нормативов.
10	Техническая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками.	3		3	Техническая подготовка
11	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	3		3	Техническая подготовка
12	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	3		3	Интегральная подготовка
13	Специальная физическая подготовка.	3		3	Специальная физическая подготовка
	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.				
14	Тактическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2		2	Тактическая подготовка
15	Тактическая подготовка . Тактические	2		2	Тактическая подготовка

	действия в нападении. Учебная игра.				
16	Техническая подготовка. Нападающий удар.	3		3	Техническая подготовка
	Итого:	38	1	37	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1. Теория. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Тема 2. Практика. Стойка, перемещения игроков. Передача в парах. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча.

Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Тема 3. Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Тема 4. Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Тема 5. Практика. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая

(правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Тема 6. Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема 7. Практика. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Тема 8. Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Тема 9. Практика. Прием контрольно-переводных нормативов. Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Тема 10. Практика. Передача мяча сверху двумя руками. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами.

Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Тема 11. Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тема 12. Практика. Учебно-тренировочная игра. Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка

прыжком, сочетании способов перемещений и остановок.

Тема 13. Практика. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стен-ки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Тема 14. Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Тема 15. Практика. Тактические действия в нападении. Учебная игра. Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Тема 16. Практика. Нападающий удар. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и 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 — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Тема 17. Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча

в стену в сочетании с перемещениями; передача натеочность с собственного подбрасывания.

Тема 18. Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3). Тема 4. Практика.

Нижняя прямая подача. Учебная игра. Упражнения для развития качеств,

необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Тема 19. Практика. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Тема 20. Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема 21. Практика. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Тема 22. Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Тема 23. Практика. Прием контрольно-переводных нормативов. Общая физическая подготовка. (Развитие

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

Тема 24. Практика. Передача мяча сверху двумя руками. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

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

Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Тема 25. Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тема 26. Практика. Учебно-тренировочная игра. Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тема 27. Практика. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Тема 28. Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Тема 29. Практика. Тактические действия в нападении. Учебная игра. Техника нападения. Перемещения и стойки.

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

Тема 30. Практика. Нападающий удар. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (пра-вой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Тема 31-36. Практика. Учебно-тренировочная игра. Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тема 37-38. Практика. Прием контрольно-переводных нормативов. Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Планируемые результаты:

- результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы базового уровня должны быть ориентированы на самоопределение обучающихся, развития индивидуальных способностей обучающихся, получение специализированных знаний и умений, гарантированно обеспечивающих трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы учебно- тренировочного процесса.

Способ определения результативности учебно-тренировочного процесса – контроль-переводные испытания.

Форма подведения итогов реализации образовательной программы – мониторинг.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по дополнительной программе «Волейбол»

№ п/п	Месяц, число	Время проведения	Формы занятий	Количество часов	Темы занятий	Место проведения	Формы контроля
1			Беседа	1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.	Спортивный зал	Текущий
2			Спортивная тренировка	1	Стойка, перемещения игроков. Передача в парах.	Спортивный зал	Текущий
3			Спортивная тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий
4			Спортивная тренировка	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
5			Спортивная тренировка	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий
6			Спортивная тренировка	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
7			Спортивная тренировка	1	Упражнения на развитие прыгучести.	Спортивный зал	Текущий
8			Спортивная тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий
9			Соревнования	1	Прием контрольно-переводных нормативов.	Спортивный зал	Тестирование
10			Спортивная тренировка	1	Передача мяча сверху двумя руками.	Спортивный зал	Текущий
11			Спортивная тренировка	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
12			Учебная игра	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
13			Спортивная тренировка	1	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	Спортивный зал	Текущий
14			Спортивная тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий

15			Спортивная тренировка	1	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
16			Спортивная тренировка	1	Нападающий удар.	Спортивный зал	Текущий
17			Спортивная тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий
18			Спортивная тренировка	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
19			Спортивная тренировка	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий
20			Спортивная тренировка	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
21			Спортивная тренировка	1	Упражнения на развитие прыгучести.	Спортивный зал	Текущий
22			Спортивная тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий
23			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
24			Спортивная тренировка	1	Передача мяча сверху двумя руками.	Спортивный зал	Текущий
25			Спортивная тренировка	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
26			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
27			Спортивная тренировка	1	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	Спортивный зал	Текущий
28			Спортивная тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий
29			Спортивная тренировка	1	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
30			Спортивная тренировка	1	Нападающий удар.	Спортивный зал	Текущий

31			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
32			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
33			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
34			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
35			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
36			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
37			Спортивная тренировка	1	Прием контрольно-переводных нормативов.	Спортивный зал	Тестирование
38			Спортивная тренировка	1	Прием контрольно-переводных нормативов.	Спортивный зал	Тестирование

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебное помещение, соответствующее требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41. Спортивный зал оборудован инвентарем в соответствии с государственными стандартами. При организации учебных занятий соблюдаются гигиенические критерии допустимых условий и видов работ для ведения образовательной деятельности. При спортивном зале имеются раздевалка оборудованная раковиной для мытья рук с подводкой горячей и холодной воды, укомплектован медицинской аптечкой для оказания доврачебной помощи.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа предполагает возможность вариативного и разноуровневого изучения программы. Оно осуществляется в зависимости от характера обучения и подготовленности учащихся. При достаточном количестве часов

можно подробно изучать каждую предложенную тему курса. В программе использованы в основном техническая и тактическая подготовка, новые технологии подготовки и применения широко распространенных упражнений.

Разнообразие видов и форм в работе по программе подчинено единой цели – формированию и развитию спортивного потенциала личности ребенка.

Программа предоставляет широкие возможности для выбора форм и методов в работе со школьниками. С этой целью определен круг содержания и задач, приводится перечень тренировочных занятий.

Дидактические материалы для учащихся:

- Наглядное пособие «Схемы передвижения волейболистов».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|-------------------------------|-----------|
| 1. Сетка волейбольная | - 2 шт. |
| 2. Стойки волейбольные | - 2 шт. |
| 3. Гимнастическая стенка | - 10 |
| 4. Гимнастические скамейки | - 6 шт. |
| 5. Гимнастические маты | - 6 шт. |
| 6. Скакалки | -15 шт. |
| 7. Мячи набивные (масса 1 кг) | - 10 штук |
| 9. Мячи волейбольные | - 11 шт. |
| 10. Рулетка | -1 шт. |

11. Компьютерная техника

-1 шт.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Документальные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отражают достижения всего коллектива и каждого обучающегося, в частности.

Формы аттестации в программе являются:

- практические работы;
- портфолио;
- карты оценки результатов освоения программы;
- участие в школьных, городских соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная программа предполагает возможность вариативного и разноуровневого изучения программы. Оно осуществляется в зависимости от характера обучения и подготовленности учащихся. При достаточном количестве часов можно подробно изучать каждую предложенную тему курса. В программе использованы в основном техническая и тактическая подготовка, новые технологии подготовки и применения широко распространенных упражнений.

Разнообразие видов и форм в работе по программе подчинено единой цели – формированию и развитию спортивного потенциала личности ребенка.

Программа предоставляет широкие возможности для выбора форм и методов в работе со школьниками. С этой целью определен круг содержания и задач, приводится перечень тренировочных занятий.

Дидактические материалы для учащихся:

- Наглядное пособие «Схемы передвижения волейболистов».

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Учебно-методический комплекс программы для реализации программы «Волейбол» сформирован учебно-методический комплекс, который постоянно пополняется. Учебно-методический комплекс имеет следующие разделы и включает следующие материалы:

1. Комплексы оздоровительно-профилактических упражнений, предотвращающих и снижающих утомление обучающихся (для младшего и среднего школьного возраста).

2. Методические материалы для педагога.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры/ А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.

2. Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху/ Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 170 с.

3. Волейбол: Техника игры. Советы опытных спортсменов. Пляжный волейбол/ Авт.-сост.А.Б. Донченко.-М.:Вече, 2002.- (Игра & спорт).- 383 с.:ил.

4. Волейбол: Учеб. для вузов / Беляев А.В., Савин М.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.

5. Волейбол: Учеб. для ин-тов и акад. физ. культуры/ Под ред. А.В.Беляева, М.В. Савина - М.: ФОН, 2000. - 368 с.

6. Ермаков, С.С. Техника ударов лучших волейболистов России/ С.С. Ермаков - Харьков: 2000. - 63 с.: ил.

7. Железняк, Ю.Д., Кунянский, В.А.. Волейбол. У истоков мастерства/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. - Издательство «Гранд», М.: 1998. - 324 с.

8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин - М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.

2. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. пособие для пед. вузов по специальности 033100- Физическая культура/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Academia, 2001. - (Высшее образование). - 517 с.

3. Физическая культура: Учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2002. - 156 с.: ил.

Информационные источники

1. «Юный волейболист» Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурманов Нов. Москва ФиС 1979 г.
2. «Юный волейболит» Ю.Д. Железняк С.Москва ФиС 1988 г.
3. «Волейбол» Справочник Москва ФиС 1980 г.
4. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» А.Т. Фурманов Москва Фи С 1982 г.
5. «Волейбол» Очерки по биомеханике и методике тренировок» А.В. Ивайлов Москва ФиС 1981 г/
6. «Волейбол» Ю.Н. Клещев Москва ФиС 1983 г.
7. «Играй в мини-волейбол» Г.А.Фурманов Москва Сов.Спорт 1989 г.
8. «Волейбол. Программа для ДЮСШ (комплексных и специализированных)» Москва Комитет по Ф.К. и С. 1971 г.
9. «120 уроков по волейболу» Ю.Д.Железняк Москва ФиС 1970 г.
10. «Волейбол для всех» А.В. Ивайлов Москва ФиС 1987 г.
11. «Основы волейбола» Москва ФиС 1979г.
12. «Волейбол в школе» Ю.Д.Железняк, Л.Н. Слупский Москва «Просвещение» 1989 г.

Карта мониторинга результатов освоения программы объединения «Волейбол»

Фамилия, имя учащегося	Показатели результативности освоения программы. Участие в конкурсах, исследовательской, проектной, творческой деятельности, выставки на уровне:						
	школь ном	муниц ипаль ном	регион альном	всеросс ийском	школьн ом	выставк и	Итоги освоен ия програ ммы в баллах
1.							
2.							
3.							

Баллы проставляются по пятибалльной (или иной) шкале по каждому показателю, затем суммируется и вычисляется среднеарифметический балл, который заноситься в графу «Итоги освоения программы в баллах». Уровень освоения программы выявляется по следующей шкале: 1 – начальный (до 3,5 баллов), 2 – средний (3,6 – 4,5), 3 – высокий (4,6 – 5,0).