

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества»
г. Улан-Удэ

«Принято»
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: до 3 лет

Автор-разработчик:
Хосоев Олег Александрович
педагог дополнительного образования

Улан-Удэ, 2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по волейболу (далее – Программа) разработана на основе:

- Конвенции о правах ребёнка;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года. Приказ Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ от 17.02.2021 года № 86/59;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ;
- Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ.

Интересными и доступными средствами физического воспитания молодежи являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и

дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению зрения, точности и ориентировке в пространстве. У детей развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Широкому распространению волейбола содействует доступное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа актуальна, так как предусматривает решение проблем оздоровления и закаливания организма обучающихся, обеспечения оптимального для данных возрастных групп уровня физической работоспособности и физических качеств. Кроме повышения уровня физического развития программа обучает основам техники и тактики игры, формирует навыки волейболистов-спортсменов.

Программа имеет **физкультурно - спортивную направленность**. Теоретическая составляющая программы предусматривает изучение приемов тактики и техники игры в волейбол, правил соревнований, морально – психологическую подготовку. Практическая составляющая включает в себя физическую подготовку, специальную и технико- тактическую подготовку, а также учебно-тренировочные игры и соревновательный процесс.

Программа имеет **базовый** уровень сложности, так как предусматривает освоение базовых тактико-технических приемов игры, спортивное совершенствование, участие в соревнованиях по волейболу всех уровней.

Особенностью реализации программы является то, что она не замыкается на решении задач по формированию спортивных навыков обучающихся в избранном виде спорта, а предусматривает укрепление психофизического здоровья, воспитание морально- волевых качеств личности, уверенности в своих силах, целеустремленности, инициативы и самообладания. В программе часть теории вынесена на самостоятельное изучение и освоение с применением информационно-коммуникационных технологий, что позволяет сократить количество часов её освоения, сохранив качество обучения. На занятиях ребята изучают методики выполнения приемов подачи мяча, индивидуальной работы и работы в команде, успешно применяют их в учебно-тренировочной практике.

Адресат программы: в реализации программы принимают участие обучающиеся 8-17 лет.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям спортом. Количество обучающихся в группах первого года обучения - 12 человек, второго года обучения - 10 человек,

третьего года обучения - 8 человек. Состав групп постоянный. В состав учебных групп входят обучающиеся одного возраста. Группы комплектуются с учетом индивидуально-психологических и возрастных особенностей детей и подростков 8-15 лет, юношей и девушек 16-17 лет, а также, анатомо-физиологического состояния организма в данных возрастных периодах. Процесс возрастного развития и формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить неравномерно, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». Возраст от 8 до 15 лет, когда мышление уже логичное и обоснованное и ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками, характеризуется перестройкой физического состояния организма, мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), более всего - личностной сферы, сферы самосознания. Для них и для обучающихся юношеского возраста 16-17 лет, с окончательно сформированной сферой познания и полностью управляемым вниманием, организационные спортивные занятия просто необходимы.

Формы обучения: очная/дистанционная.

Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения по санитарно-эпидемиологическим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения: электронную почту, социальную сеть «ВКонтакте», приложение смартфона WhatsApp.

Формы организации занятий в очном формате: традиционные (индивидуальная, групповая, фронтальная), сопутствующие (тренировки, соревнования, товарищеские игры, учебно-тренировочные сборы). Подготовка юного волейболиста осуществляется путем теоретического обучения и спортивной тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно- тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол» 3 года.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в год – 144 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание благоприятных условий для развития и постоянного совершенствования физических качеств обучающихся посредством приобщения к целенаправленным занятиям волейболом.

Задачи:

- формирование системы знаний, умений, и навыков игры в волейбол;
- овладение методиками игры, приобретение индивидуальной волейбольной специализации;
- подготовка тактическая, техническая и физическая для успешного участия в соревнованиях по волейболу.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- владение техникой и тактикой командной игры;
- приобретение начальных специализированных знаний. Личностные результаты:
- развитие самостоятельности, творчества и личной ответственности за свои поступки;
- формирование ответственного отношения к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- осуществление организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, соревновательной и социальной практике;

Формами контроля в ходе реализации программы являются: входной контроль (опрос), текущий контроль (тестирование), промежуточный контроль (контрольные испытания).

Формами итогового контроля являются сдача контрольных нормативов и достойное участие обучающихся в соревнованиях и турнирах на первенство района, города.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теори я	Практика	
1	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика	2	2	-	Входной (опрос)
2	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола	2	2	-	Входной (опрос)
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	4	2	2	Текущий (тестирование)
4	Основные понятия и правила игры в волейбол	4	2	2	Текущий (тестирование)
5	Общая физическая подготовка	42	6	36	Промежуточный (контрольные испытания)
6	Техническая подготовка	32	4	28	Промежуточный (контрольные испытания)
7	Тактическая подготовка	26	4	22	Промежуточный (контрольные испытания)
8	Специальная физическая подготовка	22	4	18	Промежуточный (контрольные испытания)
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	8	-	8	Итоговый (тестирование, игры, соревнования)
10	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый (сдача контрольных переводных нормативов)
	Итого	144	26	118	

Содержание учебного плана

Тема 1 (2 часа). «Введение в программу. Государственная символика. Техника безопасности»

Теория: Краткое содержание, цель и задачи программы. Техника безопасности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом Государственная символика страны: флаг, герб, гимн. Опрос (2 часа).

Тема 2 (2 часа). «Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола»

Теория: Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Опрос (2 часа).

Тема 3 (4 часа). «Гигиена волейболиста. Закаливание»

Теория: Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Способы закаливания организма (2 часа).

Практика: Тестирование. Обследование в диспансере (2 часа).

Тема 4 (4 часа). «Основные понятия и правила игры в волейбол. Психологическая подготовка»

Теория: Основные понятия и правила игры в волейбол. Спортивная терминология. Методика судейства. Понятия о волевых качествах спортсмена. Управление своими действиями, телом, мыслями, переживаниями. Психологическая подготовка. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена (2 часа).

Практика: Тестирование на знание правил игры. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Восстановительные упражнения (2 часа).

Тема 5 (42 часа). «Общая физическая подготовка»

Теория: Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на развитие ловкости, быстроты, координации движений. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для плечевого пояса, для мышц ног и таза, с предметами, со скакалками и мячами. Гимнастические, акробатические, силовые упражнения (6 часов).

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнений с предметами, со скакалками и мячами; упражнений для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений,

кроссовый бег, челночный бег); прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, через скакалку); силовых упражнений (упражнения с отягощением для рук и для ног); гимнастических упражнений (без предметов, для мышц рук, ног, таза и плечевого пояса); акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки). Спортивные игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с мячом.

Контрольные испытания (36 часов).

Тема 6 (32 часа). «Техническая подготовка»

Теория: Обучение технике – важнейшая учебно-тренировочная задача. Подготовительные и подводящие упражнения. Техника нападения. Техника защиты. Технические приемы при работе с мячом (4 часа).

Практика: Отработка технических приемов. Волейбольные стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения: взад-вперед, влево-вправо. Удар по отскочившему мячу. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность. Боковая подача. Нижняя подача. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас, короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача-перемещение-передача. Техника защиты. Защитные действия с мячом. Блокирование. Техника нападения. Определение игрового места в составе команды. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения. Контрольные испытания (28 часов).

Тема 7 (26 часов). «Тактическая подготовка»

Теория: Варианты тактических действий. Тактики по игровым функциям. Выбор правильной тактики игры. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками. «Участки» поля каждого игрока (4 часа).

Практика: Выполнение тактических приемов и действий. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальная игра. Тактика взаимодействия с другими игроками.

Командная игра. Тактика нападения. Разбег перед атакой, разбег и бросок, замедленный удар в центр площадки. Тактика защиты: выполнение защитных действий. (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Контрольные испытания (22 часа).

Тема 8 (22 часа). «Специальная физическая подготовка»

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП). Совершенствование приемов игры, тактико-технических действий, комбинаций и систем нападения и защиты в условиях, близких к соревновательным. Специальная выносливость, ловкость, гибкость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая). Новейшие достижения игры (4

часа).

Практика: Тактико-технические действия (ТТД). Совершенствование техники игры в волейбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Отработка быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы. Имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалкой. Совершенствование приёмов: передач, подач, нападающих ударов. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные испытания (18 часов).

Тема 9 (8 часов). «Учебно-тренировочные игры. Соревнования»

Практика: Тестирование основ знаний по теме «Волейбол». Тестометрический контроль. Определение уровня физической и тактико-технической подготовки в ходе переводных испытаний. Учебно-тренировочные игры по подвижным играм с элементами техники волейбола, соревнования (8 часов).

Тема 10 (2 часа).

«Итоговое занятие»

Практика: Сдача контрольных переводных нормативов (2 часа).

1-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика	2	2	-	Входной(опрос)
2	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола	2	2	-	Входной(опрос)
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	4	2	2	Текущий (тестирование)
4	Основные понятия и правила игры в волейбол	4	2	2	Текущий (тестирование)
5	Общая физическая подготовка	26	6	20	Промежуточный (контрольные испытания)
6	Техническая подготовка	32	4	28	Промежуточный (контрольные испытания)
7	Тактическая подготовка	28	4	24	Промежуточный (контрольные испытания)
8	Специальная физическая подготовка	34	6	28	Промежуточный (контрольные испытания)
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	10	-	10	Итоговый (тестирование, игры, соревнования)
10	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый (сдача контрольных переводных нормативов)
	Итого	144	28	116	

Содержание учебного плана

Тема 1 (2 часа). «Введение в общеобразовательную программу. Государственная символика. Техника безопасности»

Теория: Краткое содержание изучаемого курса. Цель и задачи реализации программы. Государственная символика страны: флаг, герб, гимн. Техника безопасности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Профилактика травматизма. Опрос (2 часа).

Тема 2 (2 часа). «Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола»

Теория: Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Опрос (2 часа).

Тема 3 (4 часа). «Гигиена волейболиста. Закаливание»

Теория: Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Физические упражнения как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств. Основные закаливающие факторы.

Самоконтроль во время тренировочного процесса (2 часа).

Практика: Тестирование. Обследование в диспансере (2 часа).

Тема 4 (4 часа). «Основные понятия и правила игры в волейбол. Психологическая подготовка»

Теория: Основные понятия и правила игры в волейбол. Правила судейства и ведения протокола. Терминология и судейские жесты. Понятия о волевых качествах спортсмена. Управление своими действиями, телом, мыслями, переживаниями. Психологическая подготовка. Значение активного отдыха для спортсмена (2 часа).

Практика: Тестирование на знание правил игры. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Восстановительные упражнения (2 часа).

Тема 5 (26 часов). «Общая физическая подготовка»

Теория: Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для плечевого пояса, для мышц ног и таза, с предметами, со скакалками и мячами. Гимнастические, акробатические, силовые упражнения. Спортивные игры.

Скоростные передвижения (6 часов).

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнений с предметами, со скакалками и мячами; упражнений для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, челночный бег); прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, через скакалку); силовых упражнений (упражнения с отягощением для рук и для ног); гимнастических упражнений (без предметов, для мышц рук, ног, таза и плечевого пояса); упражнений на гимнастических снарядах; акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки). Спортивные игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Поддай и попади», «Круг за кругом» Контрольные испытания (20 часов).

Тема 6 (32 часа). «Техническая подготовка»

Теория: Подготовительные и подводящие упражнения. Техника нападения. Техника защиты. Специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи. Технические приемы при работе с мячом (4 часа).

Практика: Отработка технических приемов. Волейбольные стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения: взад-вперед, влево-вправо. Удар по отскочившему мячу. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность. Боковая подача. Нижняя подача. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас, короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача-перемещение-передача. Техника защиты: пас из неудобного положения. Игра «Кому принимать подачу?». Техника нападения: высокая прострельная передача, короткий пас, длинный пас, пас назад, подача, пас предплечьями и второй пас.

Определение игрового места в составе команды. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения. Контрольные испытания (28 часов).

Тема 7 (28 часов). «Тактическая подготовка»

Теория: Тактики по игровым функциям. Игровые ситуации. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия, осуществление ответных действий. Взаимодействие с другими игроками. «Участки» поля каждого игрока (4 часа).

Практика: Выполнение тактических приемов и действий. Тактика подготовки и выполнения приемов «пас предплечьями», «подача и пас предплечьями», дальнейшие действия. Прием подачи в правой задней «зоне». Прием подачи в левой задней «зоне». Нацеленная подача, подача с лицевой линии, верхняя подача. Передача безадресного мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальная игра. Командная игра. Тактика нападения. Разбег перед атакой, разбег и бросок, замедленный удар в центр площадки. Тактика защиты: выполнение защитных действий (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Контрольные испытания (24 часа).

Тема 8 (34 часа). «Специальная физическая подготовка»

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП). Совершенствование приемов игры, тактико-технических действий, комбинаций и систем нападения и защиты в условиях, близких к соревновательным. Специальные подготовительные и подводящие упражнения на укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты перемещений, реакции, ориентировки, координации, наблюдательности,

умения пользоваться периферическим зрением. Специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая).

Прыжковая ловкость. Специальная гибкость (6 часов).

Практика: Тактико-технические действия (ТТД). Совершенствование приемов игры в волейбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Отработка быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы. Имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалкой. Совершенствование приёмов: передач, подач, нападающих ударов. Выполнение упражнений для развития силы рук, туловища, ног: упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные испытания (28 часов).

Тема 9 (10 часов). «Тестирование. Учебно-тренировочные игры. Соревнования»

Практика: Тестирование основ знаний по теме «Волейбол». Тестометрический контроль по общей физической подготовке, технической, тактической и специальной подготовке. Определение уровня физической, тактико-технической и специальной подготовки в ходе переводных испытаний. Учебно-тренировочные игры и соревнования (10 часов).

Тема 10 (2 часа).

«Итоговое занятие»

Практика: Сдача контрольных нормативов (2 часа).

3-го год обучения

№ п/ п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика	2	2	-	Входной(опрос)
2	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола	2	2	-	Входной(опрос)
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	6	2	4	Текущий (тестирование)
4	Основные понятия и правила игры в волейбол	6	2	4	Текущий (тестирование)
5	Общая физическая подготовка	10	2	8	Промежуточный (контрольные испытания)
6	Техническая подготовка	30	4	26	Промежуточный (контрольные испытания)
7	Тактическая подготовка	32	4	28	Промежуточный (контрольные испытания)
8	Специальная физическая подготовка	40	4	36	Промежуточный (контрольные испытания)
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	14	-	14	Итоговый (тестирование, игры, соревнования)
10	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый (сдача контрольных переводных нормативов)
	Итого	144	22	122	

Содержание учебного плана

Тема 1 (2 часа). «Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика»

Теория: Краткое содержание изучаемого курса. Цель и задачи реализации программы. Государственная символика страны: флаг, герб, гимн. Техника безопасности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача). Профилактика травматизма. Опрос (2 часа).

Тема 2 (2 часа). «Физическая культура и спорт в России. История

развития волейбола»

Теория: Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Выдающиеся достижения российских спортсменов. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Опрос (2 часа).

Тема 3 (6 часов). «Гигиена волейболиста. Закаливание»

Теория: Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Закаливание организма. Основные закаливающие факторы. Самоконтроль во время тренировочного процесса (2 часа).

Практика: Тестирование. Обследование в физкультурном диспансере (4 часа).

Тема 4 (6 часов). «Основные понятия и правила игры в волейбол. Психологическая подготовка»

Теория: Основные понятия и правила игры в волейбол. Методика судейства. Правила судейства и ведения протокола. Спортивная терминология. Терминология и судейские жесты. Психологический настрой игроков на тренировочный процесс и участие в соревнованиях. Понятия о волевых качествах спортсмена. Психологическая подготовка. Мотивация на победу. Меры предупреждения переутомления (2 часа).

Практика: Тестирование на знание правил игры и судейства. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Восстановительные упражнения (4 часа).

Тема 5 (10 часов). «Общая физическая подготовка»

Теория: Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Определение скоростно- силовых качеств. Правила подвижных игр и эстафет. Упражнения для плечевого пояса, для мышц ног и таза, с предметами, со скакалками и мячами. Гимнастические, акробатические, силовые упражнения. Скоростные передвижения (2 часа).

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнений с предметами, со скакалками и мячами; упражнений для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, челночный бег); прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, через скакалку); силовых упражнений (упражнения с отягощением для рук и для ног); гимнастических упражнений (без предметов, для мышц рук, ног, таза и плечевого пояса); упражнений на

гимнастических снарядах; акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки). Спортивные игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Подай и попади», «Круг за кругом» Контрольные испытания (8 часов).

Тема 6 (30 часов). «Техническая подготовка»

Теория: Обучение технике – важнейшая учебно-тренировочная задача. Подготовительные и подводящие упражнения. Техника нападения. Техника защиты. Специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи. Технические приемы при работе с мячом (4 часа).

Практика: Отработка технических приемов. Волейбольные стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения: взад-вперед, влево-вправо. Удар по отскочившему мячу. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность. Боковая подача. Нижняя подача. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас, короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача-перемещение-передача. Техника защиты: пас из неудобного положения. Игра

«Кому принимать подачу?». Защитные действия с мячом. Блокирование. Техника нападения: высокая прострельная передача, короткий пас, длинный пас, пас назад, подача, пас предплечьями и второй пас. Определение игрового места в составе команды.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара,
- прием подачи, -передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Контрольные испытания (26 часов).

Тема 7 (32 часов). «Тактическая подготовка»

Теория: Варианты тактических действий. Тактики по игровым функциям. Выбор правильной тактики игры. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Нападающие и ответные действия. Взаимодействовать с другими игроками, в команде. «Участки» поля каждого игрока (4 часа).

Практика: Выполнение тактических приемов и действий. Тактика подготовки и выполнения приемов «пас предплечьями», «подача и пас предплечьями», дальнейшие действия. Прием подачи в правой задней «зоне». Прием подачи в левой задней «зоне». Нацеленная подача, подача с лицевой линии, верхняя подача. Передача безадресного мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальная игра. Тактика взаимодействия с другими

игроками. Командная игра. Тактика нападения. Разбег перед атакой, разбег и бросок, замедленный удар в центр площадки. Тактика защиты: выполнение защитных действий (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия).

Контрольные испытания (28 часов).

Тема 8 (40 часов). «Специальная физическая подготовка»

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП). Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Приемы игры, тактико-технические действия, комбинации и системы нападения и защиты в условиях, близких к соревновательным. Специальные подготовительные и подводящие упражнения на укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты перемещений, реакции, ориентировки, координации, наблюдательности, умения пользоваться периферическим зрением. Специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая). Прыжковая ловкость.

Специальная гибкость. Новейшие достижения игры (4 часа).

Практика: Тактико-технические действия (ТТД). Совершенствование техники игры в волейбол. Отработка быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы.

Имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалкой. Применение освоенных приемов в игровой и соревновательной обстановке. Совершенствование приёмов в рамках ТТД: передач, подач, нападающих ударов. Выполнение упражнений для развития силы рук, туловища, ног: упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные испытания (36 часов).

Тема 9 (14 часов). «Тестирование. Учебно-тренировочные игры. Соревнования»

Практика: Тестирование по общей физической подготовке, технической, тактической и специальной подготовке. Определение уровня физической и тактико-технической подготовки в ходе переводных испытаний. Учебно-тренировочные игры и соревнования всех уровней (14 часов).

Тема 10 (2 часа).

«Итоговое занятие»

Практика: Сдача контрольных нормативов (2 часа).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные:

- формирование представлений о значении предмета волейбол, значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);
- приобретение начальных знаний по освоению приемов игры.

Личностные:

- развитие самостоятельности, дисциплинированности;
- формирование ответственного отношения к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

Метапредметные:

- формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, социальной и познавательной практике.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные:

- освоение приемов и методик игры;
- знание и умение применять правила техники безопасности;
- умение применять упражнения для рук, осанки, позвоночника, выполнять расслабляющие паузы.

Личностные:

- развитие творчества;
- осуществление учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками.

Метапредметные:

- формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, социальной и познавательной практике.

Планируемые результаты 3-го года обучения и результаты реализации программы

Предметные:

- владение базовыми знаниями и умениями, техникой и тактикой командной игры;
- приобретение специализированных профессиональных знаний.

Личностные:

- развитие личной ответственности за свои поступки, готовности и способности к саморазвитию, личностному самоопределению и самообразованию.

- формирование личностной и гражданской позиции в деятельности, способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные результаты:

- формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, соревновательной и социальной практике.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ/АТТЕСТАЦИИ

Формами контроля в ходе реализации программы являются:

- входной контроль: (опрос) с целью определения начального уровня подготовки обучающихся, имеющихся знаний, умений и навыков, связанных с предстоящей образовательной деятельностью;

- текущий контроль: (тестирование) осуществляется по конкретным темам, с целью диагностирования качества усвоения изученного материала;

- промежуточный контроль: (контрольные испытания) с целью накопления показателей физического развития и уровня специальной подготовки.

- итоговый контроль: (соревновательная практика, учебно-тренировочные игры, сдача нормативов, тестирование) проводится в конце учебного года и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым темам.

Формы отслеживания и фиксации результатов: материалы тестирований, протоколы сдачи контрольных и переводных нормативов, соревнований.

Формами предъявления и демонстрации результатов освоения программы являются сдача контрольных нормативов, соревнования.

2.2. ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- карточки с тестовыми заданиями;
- тестовые таблицы с заданиями;
- таблицы с контрольными нормативами;
- протоколы соревнований.

-

2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Использование словесных, наглядных и практических **методов обучения** способствует быстрому освоению изучаемого материала. Метод «обратной связи» помогает в процессе обучения проверить, в правильном ли направлении идет работа, оценить успешность детей в освоении программы.

Применение элементов здоровьесберегающей технологии, технологии развивающего обучения, воспитательных методов (организация деятельности и формирование опыта поведения, педагогическое требование, воспитывающие ситуации) дает возможность обучающимся развиваться во всех сферах, направляет их энергию в конструктивное русло социальной практики.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Виды и формы контроля	Формы и содержание подведения итогов
1. Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика					
	Фронтальные (рассказ, беседа)	Словесные, наглядные	Плакаты	Входной контроль (опрос)	Опрос. Знание символики РФ, текста гимна России
2. Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола.					
	Фронтальные (рассказ, беседа)	Словесные, наглядные	Видеомагнитофон DVD диски	Входной контроль (опрос)	Опрос. Знание истории развития волейбола
3. Гигиена волейболиста. Закаливание					
	Фронтальные (рассказ, беседа) Индивидуальные (ведение дневника самоконтроля)	Словесные, наглядные, практические	Видеомагнитофон DVD диски	Текущий контроль (тестирование)	Тестирование. Обследование, антропометрия
4. Основные понятия и правила игры в волейбол					
	Фронтальные (рассказ, беседа) Индивидуальные (тестирование)	Словесные, наглядные, практические	Видеомагнитофон DVD диски, карточки с вопросами	Текущий Контроль (тестирование)	Знание правил игры
5. Общая физическая подготовка					
	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Таблицы с правилами, нормативами, личные карточки, схемы	Промежуточный контроль (контрольные испытания по ОФП)	Сдача контрольных нормативов по ОФП

6. Техническая подготовка					
	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Промежуточный контроль (контрольные испытания по технической подготовке)	Сдача контрольных нормативов по Технической подготовке)
7. Тактическая подготовка					
	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Промежуточный контроль (контрольные испытания по тактической подготовке)	Сдача контрольных нормативов по тактической подготовке
8. Специальная физическая подготовка					
	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Промежуточный контроль (контрольные испытания по СФП)	Сдача контрольных нормативов по СФП
9. Учебно- тренировочные игры. Соревнования.					
	Фронтальные, (тренировка) Индивидуальные (тестирование, сдача нормативов)	Словесные, практические	Волейбольная сетка, мячи, карточки с вопросами, таблицы с нормативами	Итоговый контроль (тестирование)	Игры, соревнования
10. Итоговое занятие					
	Фронтальные, (тренировка) Индивидуальные (выполнение контрольных нормативов)	Словесные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с контрольными нормативами	Итоговый контроль (контрольные испытания)	Сдача переводных контрольных нормативов

2.4. Материально-техническое обеспечение программы.

Перечень учебного инвентаря и оборудования

Технические средства обучения (ТСО)	Инструменты и приспособления общего пользования	Инструменты и приспособления индивидуального пользования
Аудиальные и аудиовизуальные технические средства: компьютер аудио-видео материалы, диски флешки	Волейбольная сетка, гимнастическая скамейка, Спортивный инвентарь: мячи, гантели, гири, мешки с песком	Спортивный инвентарь: скакалка, гимнастическая палка, волейбольный мяч, набивной мяч Спортивная форма: манишка, спортивная обувь

Информационное обеспечение Учебно-методический комплекс

1. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол», 144 часа в год.
2. Учебно-методические комплекты: методическая литература: книги по истории волейбола, справочники.
3. Учебно-методические разработки заданий и упражнений.
4. Инструкции по технике безопасности.

5. Список литературы

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих/Э.К. Ахмеров – Минск Полымя, - 1985. – 264 с.- Текст непосредственный.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры /А.В. Беляев – Москва Физкультура и спорт, 2005. – 320 с. - Текст непосредственный.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения/Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, - Москва, Издательский центр «Академия», 2004. 519 с. - Текст непосредственный.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол /Ю.Н. Клещев – Москва Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.- Текст непосредственный.
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами /В.С. Кузнецов – Москва Изд-во НЦЭНАС, 2002. – 168 с. - Текст непосредственный.
6. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг. – Москва Терра-Спорт, 2001. – 160 с. - Текст непосредственный.
7. Тюленьков С.Ю. Волейбол/С.Ю. Тюленьков – Москва, Советский спорт, 2007.–310 с. - Текст непосредственный.
8. Фурманов А.Г. Волейбол/А.Г. Фурманов – Москва Современная школа, 2009. – 86 с. - Текст непосредственный.

Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Образовательные сайты для учителей физической культуры - http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389038

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025