**АДМИНИСТРАЦИЯ ПИЧАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ПИЧАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  И СОГЛАСОВАНО  Советник директора по воспитанию  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пашина М.М.  Протокол №  От « » 2024г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Филина С.Н.  Приказ №193-о/д  от «30» 08 2024 г. |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

Физкультурно-спортивной направленности

для детей 10-14 лет

Срок реализации – 1 год

**Автор-составитель:**

Беляев Михаил Алексеевич

педагог дополнительного образования

**С. Пичаево, 2024**

**Информационная карта:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Учреждение** | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Пичаевская средняя общеобразовательная школа» |
| **2. Полное название**  **программы** | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  «Волейбол». |
| **3.  Сведения об авторе-составителе:** | |
| **3.1. Ф.И.О., должность** | Беляев Михаил Алексеевич, учитель физкультуры |
| **4.  Сведения о программе:** | |
| **4.1. Нормативная база** | Закон РФ «Об образовании» (№273 – ФЗ от 29.12.2012г.)  Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Правительством РФ от 04.09.2014 г. № 1726);  Концепция общенациональной системы выявления и поддержки молодых талантов (утверждённая Президентом России 3 апреля 2012 года);  Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 -2017 годы (утв.Указом Президента РФ от 1 июня 2012г. №761);  Концепция развития региональной системы работы с одарёнными детьми в Тамбовской области (распоряжение администрации Тамбовской области №336-р от 28.07.2015);  Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008);  Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);  **Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» и Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 сентября.2022 г. № 629).** |
| **4.2 Область применения** | Дополнительное образование. |
| **4.3. Направленность программы** | Физкультурно-спортивная |
| **4.4. Уровень освоения программы** | ознакомительный |
| **4.5. Возраст обучающихся по программе** | 10-14 лет |
| **4.6. Продолжительность обучения** | 1 год |

**Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной**

**общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**1.1. Пояснительная записка**

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания 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. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.   
Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Направленность образовательной программы- физкультурно-спортивная.**

Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

*Уровень освоения программы:* базовый.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено большоеколичество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

**Актуальность программы** заключается в том, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Педагогическая целесообразность -** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Достоинство программы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности ребенка и командного (коллективного) характера. Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивает у волейболистов командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов.

**Отличительной особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактическихдействий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Адресат программы.**

Программа адресована в обучении смешанных команд мальчиков и девочек в возрасте от 10 до 14 лет.

**Условия набора в группы.**

Чтобы реализация программы была результативной, следует учитывать, что девочки более пластичны и обучаемы, мальчики — более прыгучи, они больше играют у сетки — блок и атака, у них мощнее удары. Девочки больше расположены к защите, к игре «на полу». Но принцип тренировок один и те же.

  Занимающиеся на ознакомительном уровне, выполняют предполагаемые задания: укрепляют тело при помощи всевозможных физических занятий, развивают координацию, движения, скорость, ловкость, гибкость и овладевает основными техниками игры. Они принимают участие в товарищеских играх.  
Обучающиеся базового уровня продолжают развивать силу и ловкость, но начинают уделять больше внимания технике и тактике волейбола. Они уже участвуют в соревнованиях на первенство района.

В соответствии с годами обучения все занимающиеся в секции, для получения лучшего результата, делятся на три учебные группы. В группу принимаются все желающие при согласии родителей и отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. При зачислении в группы проводим тестирование и диагностику на выявление физической подготовки. **Количество учащихся.**

Наполняемость в группах 10 – 12 человек:

**Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на один год обучения.

68 часа за год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Форма обучения**очная.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Программа по волейболу реализуется в филиале МБОУ ТСОШ №2. Занятия проводятся в спортивном зале 1 раз в неделю по 2 академических часа. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы на каждую группу.

Занятия по данной программе состоит из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практика. Основой подготовки занимающихся в секции волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

На первом году обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме 60—70% всего времени, во второй половине года рекомендуется увеличить количество, часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

Далее происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается—на тактическую.

**1.2.** **Цель программы:**

Формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

**Задачи:**

*образовательные*

* обучение техническим приёмам и правилам игры;
* обучение тактическим действиям;
* обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
* овладение навыками регулирования психического состояния.

*воспитательные*

* выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
* воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
* формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

*развивающие*

* повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
* совершенствование навыков и умений игры;
* развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

**1.3** **Содержание программы**

**Учебный план образовательной программы физкультурно-спортивного направления по волейболу группы начальной подготовки**

Задачи:

*образовательные*

- обучение основам техники и тактики игры.

- научиться простейшим тактическим действиям в нападении и защите.

- научиться технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации и использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

*воспитательные*

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-характеризовать явления (действия и поступки), их объективно оценивать на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию на основе всесторонней физической подготовки.

*развивающие*

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной

физической и технической подготовке.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Начальная диагностика, анкетирование |
| **1.** | **Основы знаний** | **33** | **5** | **28** |  |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России. | 0,5 | 0,5 | — | Опрос |
| 1.2 | Краткие исторические сведения о возникновении игры. | 0,5 | 0,5 | ---- | Опрос |
| 1.3 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | ---- | Опрос |
| 1.4 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль | 1 | 1 | --- | Опрос |
| 1.5 | Правила игры в волейбол. | 1 | 1 | — | Опрос |
| 1.6 | Общая и специальная физическая подготовка | 29 | 1 | 28 | Опрос |
| **2.** | **Техника и тактика игры.** | **33** | **4** | **29** |  |
| 2.1 | ОФП. | 6 | 1 | 5 | контрольные нормативы по ОФП |
| 2.2 | Техника нападения. | 8 | 1 | 7 | контрольные нормативы по СФП |
| 2.3. | Техника защиты. | 9 | 1 | 8 | контрольные нормативы;  - учебно-тренировочная игра;  - помощь в су действе. |
| 2.4. | Тактическая подготовка. | 7 | 1 | 6 | контрольные нормативы;  - учебно-тренировочная игра;  - помощь в су действе. |
| 2.5. | Контрольные игры и соревнования | 2 |  | 2 | соревнования |
|  | Итоговое занятие | 1 | — | 1 | контрольные нормативы |
|  | Итого: | 68 | 8 | 60 |  |

**Итоговое занятие.** Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке. В группе начальной подготовки контрольные испытания проводятся 1 раз в конце учебного года.

**3.2. Содержание учебного плана**

**Вводное занятие**

**Тема: «Введение в образовательную программу»**

*Теория:* Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Цели и задачи группы. Формы предстоящей работы. Знакомство с режимом работы детского объединения. Представления о волейболе как виде спортивных игр. Специфика и правила игры. Ознакомление с основными разделами и темами программы.

*Практика:* Начальная диагностика. Подвижные игры.

**1 Раздел: Основы знаний**

**Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.**

*Теория:* Физическая культура — составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

*Практика:* Игры подводящие к волейболу.

**Тема 1.2. Краткие исторические сведения о возникновении игры**.

*Теория:*Год возникновения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

*Практика:* Игры подводящие к волейболу.

**Тема 1.3. Сведения о строении и функциях организма человека.**

*Теория:*Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

*Практика:* Игры подводящие к волейболу.

**Тема 1.4. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.**

*Теория:*Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. *Практика:* Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Ведение дневника самонаблюдения.

**Тема 1.5. Правила игры в волейбол.**

*Теория:*Правила игры в мини-волейбол.

*Практика:* судейство игры.

**Тема 1.6. Общая специальная физическая подготовка.**

*Теория:*Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

*Практика:*

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и  
комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы,  
на формирование правильной осанки;

**2 Раздел**

**Техника и тактика игры.**

**Тема 2.1. ОФП.**

*Теория: Основы техники и тактики игры.* Техника—основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

*Практика: Строевые упражнения.*

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

**Тема 2.2. Техника нападения.**

*Теория:* Действия с мячом и без мяча.

*Практика:* **Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:* стартовая стоика (исходные положения) — основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** *Передачи мяча;* сверху двумя руками; передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча с собственного подбрасывания; подброшенного партнером — с места и после приземления.

*Подача мяча:* нижняя прямая; подача в стенку, через сетку с расстояния 6—9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2,

1. шагов разбега, удар кистью по мячу).

**Тема 2.3. Техника защиты.**

*Теория:*Действия в защите без мяча и с мячом.

*Практика:* **Действие без мяча.** *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходное положение) — основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

**Действия с мячом.** *Прием мяча* сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером — на месте и после перемещений.

**Тема 2.4. Тактическая подготовка.**

*Теория:* Тактические действия игроков.

*Практика:* **Тактика нападения.** *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны

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

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

**Тактика защиты.** Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок

зоны 3.

**Тема 2.5. Контрольные игры и соревнования.**

*Теория:*Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

*Практика:* Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнования по мини-волейболу.

**1.4. Планируемые результаты.**

**По освоению программы обучения:**

**требования к знаниям и умениям**

По окончании 1 года обучения учащиеся **будут знать:**

- правила техники безопасности, требования к организации рабочего места;

* об особенностях зарождения спортивной игры волейбол.
* сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиена, врачебный контроль предупреждение травм, самоконтроль;

**-**правила игры в волейбол;

* владеть тактикой нападения и тактикой защиты;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- знать виды стоек, сочетать способы перемещений, остановки**;**

- организацию и проведение соревнований.

- знать правила игры, понятия «Техника игры», «Тактика игры»;

**будут уметь:**

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической  
  подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам  
  самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

-самостоятельно выполнять судейство игры;

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и  
комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- принимать и передавать мяч;

- выполнять прямой нападающий удар.

**Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

* 1. **Календарный учебный график**

**дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»**

|  |  |
| --- | --- |
| Начало учебного года | * 01 сентября уч. г.; |
| Продолжительность учебного года | Спортивно-оздоровительный этап обучения -34 недель по учебному плану. Окончание 26 мая. |
| Продолжительность учебной недели | Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем. |
| Режим работы учебных занятий | Учебные занятия проводятся с 15.15 часов до 16.50 часов. |
| Каникулярными днями являются | В дополнительном образовании нет каникул в течение года. |
| Праздничные дни | 4 ноября  23 февраля  8 марта  1, 9 мая |
| Длительность учебно-тренировочного занятия | Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СОГ не должна превышать двух академических часов в день (45 минут х 2). В группах с 2-х часовой нагрузкой в день после 40 минут занятий организуются перерыв длительностью 10 минут.  Режим занятий в группах разрабатывается преподавателем и утверждается администрацией школы. |
| Основные формы образовательного процесса | * Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; * Тестирование и медицинский контроль; * Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах; * Тестирования, контрольные игры и другие методы современных средств обучения. |
| Периодичность контрольно-переводных испытаний | * начальные - сентябрь; октябрь * заключительные-апрель/май. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая**

**программа «Волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 |  | 15.15 |  | 2 | Вводное занятие | Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 | Начальная диагностика, анкетирование |
|  |  |  |  | **33** | **Основы знаний** |  |  |
| 2 |  | 15.15 | Лекция | 0,5 | Физическая культура и спорт в России. | Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 | Опрос |
| 3 |  | 15.15 | Лекция | 0,5 | Краткие исторические сведения о возникновении игры. | Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 | Опрос |
| 4 |  | 15.15 | Лекция | 1 | Сведения о строении и функциях организма человека | Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 | Опрос |
| 5 |  | 15.15 | Лекция | 1 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль | Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 | Опрос |
| 6 |  | 15.15 | Лекция | 1 | Правила игры в волейбол. | Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 | Опрос |
| 7 |  | 15.15 | Лекция, тренировочные занятия | 29 | Общая и специальная физическая подготовка | Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 | Опрос |
|  |  | 15.15 |  | **34** | **Техника и тактика игры.** | Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 |  |
| 8 |  | 15.15 | тренировочные занятия | 6 | ОФП. | Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 | контрольные нормативы по ОФП |
| 9 |  | 15.15 | тренировочные занятия | 8 | Техника нападения. | Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 | контрольные нормативы по СФП |
| 10 |  | 15.15 | тренировочные занятия | 9 | Техника защиты. | Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 | контрольные нормативы;  - учебно-тренировочная игра;  - помощь в су действе. |
| 11 |  | 15.15 | тренировочные занятия | 9 | Тактическая подготовка. | Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 | контрольные нормативы;  - учебно-тренировочная игра;  - помощь в су действе. |
| 12 |  | 15.15 | Соревнования | 4 | Контрольные игры и соревнования | Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 | соревнования |
| 13 |  | 15.15 | Сдача нормативов | 2 | Итоговое занятие. | Спортивный зал филиала МБОУ Токарёвской СОШ №2 | контрольные нормативы |
| Итого | | | | 68 |  |  |  |

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение программы**

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь спортивный зал и следующее оборудование и инвентарь:

1.Спортивный зал

2. Сетка волейбольная - 2 штуки

3.Стойки волейбольные - 2 штуки

4.Гимнастическая стенка -3 пролета

1. Гимнастические скамейки -2 штуки
2. Гимнастические маты - 3 штуки
3. Скакалки -20 штук
4. Мячи набивные - 15 штук
5. Мячи волейбольные -12 штук
6. Рулетка -1 штука
7. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

**Методическое обеспечение:**

1. Картотека упражнений по волейболу (карточки).

2.Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

3.Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

4.Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

5.«Правила игры в волейбол».

6.Видеозаписи выступлений учащихся.

7.«Правила судейства в волейболе».

8.Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

**2.3. Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входной контроль в форме собеседования. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода  зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

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

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

 Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

**МОНИТОРИНГ**

реализации образовательной программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид контроля | Форма и содержание | Дата проведения |
| 1.Вводный контроль. | Собеседование | Сентябрь |
| 2.Текущий контроль. | Соревнования, тренировочные занятия | В течение года. |
| 3.Промежуточный контроль | Соревнования | Ноябрь, апрель |
| 4.Контрольно-оценочные и переводные испытания | Контрольные испытания.  Соревнования. | Декабрь  Май |

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Спектр способов и форм выявления результатов** | **Спектр способов и форм фиксации результатов** | **Спектр способов и форм предъявления результатов** |
| участие учеников в учебных, контрольных и календарных  играх,  открытые и итоговые занятия,  самооценка учащихся,  анализ результатов детей в соревнованиях. | грамоты, дипломы  протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, статьи в прессе | Соревнования, отчеты, открытые занятия |

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.  Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и областного уровня.

**2.4 Оценочные материалы**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось").  Эффективность   обучения  может   определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня). (Приложение №1)

**2.5. Методические материалы**

**Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
| 1. Основы знаний | Беседы | литература по теме | наглядные пособия |  |
| 2. Общая физическая подготовка | Практикум:  - занятие поточным методом;  - круговая тренировка;  - занятие фронтальным методом;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование. | - литература по теме;  - слайды;  - карточки с заданием. | - скакалки;  - гимнастические скамейки;  - гимнастическая стенка;  - гимнастические маты;  - перекладины;  - мячи. | контрольные нормативы по ОФП |
| 3. Специальная физическая подготовка | Практикум:  - занятие поточным методом;  - круговая тренировка;  - занятие фронтальным методом;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование | - литература по теме;  - слайды;  - карточки с заданием. | - скакалки;  - гимнастические скамейки;  - гимнастическая стенка;  - гимнастические маты;  - резиновые амортизаторы;  - перекладины;  - мячи. | контрольные нормативы по СФП |
| 4. Техническая подготовка | Практикум:  - занятие поточным методом;  - круговая тренировка;  - занятие фронтальным методом;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование;  - турнир. | - литература по теме;  - слайды;  - видеоматериалы;  - карточки с заданием. | - волейбольные мячи;  - волейбольная сетка;  - резиновая лента | - контрольные нормативы;  - учебно-тренировочная игра;  - помощь в су действе. |
| 5. Тактическая подготовка | Практикум:  - занятие поточным методом;  - круговая тренировка;  - занятие фронтальным методом;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование;  - турнир. | - литература по теме;  - слайды;  - видеоматериалы;  - карточки с заданием. | - волейбольные мячи;  - волейбольная  сетка;  - резиновая лента | - контрольные нормативы;  - учебно-тренировочная игра; |
| 6. Контрольные испытания | Практикум:  - самостоятельные занятия;  - тестирование; | - карточки с заданием. | - скакалки;  - гимнастическая стенка;  - гимнастические маты;  - перекладины;  - мячи; | - контрольные нормативы;  - помощь в су действе. |

**Воспитательный компонент**

Приоритетной задачей Российской Федерации в настоящее время является формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают требованиям XXI века, разделяющие традиционные нравственные ценности, готовые к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей.

*В нашем образовательном учреждении воспитание неразделимо с* образовательным процессом. Воспитательный процесс направлен на решение проблемы гармоничного вхождения учащихся в социальный мир, выстраивания ответственных отношений с окружающими их людьми, реализацию воспитательного потенциала совместной деятельности педагогических работников и детей.

Разработана и реализуется программа воспитания, которая охватывает всех учащихся, занимающихся в творческих объединениях по разным направленностям. В течение года по всем направлениям воспитательной работы организуются мероприятия различного характера: культурно-досуговые, тематические, мероприятия в рамках ранней профориентации и т.д.

**План воспитательных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Игра « Зарница»  К 80 летию Великой Победы | Игра на местности | 13.09.24 | школа | 5--8 класс | Заместитель директора по ВР,  Классные  Руководители, учителя физкультуры. |  |
| Игра « Победа»  К 80 летию Великой Победы | Игра на местности | 13.09.24 | школа | 9-11 класс | Заместитель директора по ВР,  Классные  Руководители, учителя физкультуры. |  |
| Игра « Зарничка»  К 80 летию Великой Победы | Игра на местности | 20.09.2024 | школа | 1-4 класс | Заместитель директора по ВР,  Классные руководители, учителя физкультуры. |  |
| День бегуна | Спортивные соревнования | октябрь | школа | 5-11 классы | Учителя физической культуры |  |
| Мама, папа,я -спортивная семья» | спортивные соревнования | ноябрь | школа | 1-4 кл. | Учителя физической культуры,  кл .руководители |  |
| Веселые старты | Спортивные соревнования | декабрь | школа | 1-8 кл. | Учителя физической культуры |  |
| К защите Родины готов» | Спортивные соревнования | январь | школа | 9-11кл. | Учителя физической культуры |  |
| Турнир по волейболу | Спортивные  соревнования | февраль | школа | 5-11 классы | Учителя физической культуры |  |
| Турнир по футболу | Спортивный турнир | Март | Школа | 2-11 класс | Учителя  физкультуры |  |
| Туристический поход | поход | май | Пичаевский муниципальный округ | 1-11 класс | Классные руководители, учителя физической культуры |  |

**Список литературы**

***Для педагога:***

1. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 c.  
   2. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 c.  
   3. ред. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2009. - 133 c.

4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 c.

***Для детей:***

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2011. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2012 .-127с.
2. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007. -263

***Ресурсы сети Интернет:***

[http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098](http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvideouroki.net%2Ffilecom.php%3Ffileid%3D98674098) (видео уроки)

[*https://www.youtube.com/playlist?list=UUYjYnS-OJvEvY1AqdmaZ-jQ*](https://www.youtube.com/playlist?list=UUYjYnS-OJvEvY1AqdmaZ-jQ)

[*https://urok.1sept.ru/articles/310186*](https://urok.1sept.ru/articles/310186)

<http://voleybol-ksendzov.ru/obuchenie-volejbolu/>

**2 год обучения:**

***Для педагога:***

1. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 c.
2. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 c.
3. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 c.

***Для детей:***

1. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007. -263
2. 3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 422 с

***Ресурсы сети Интернет:***

[http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098](http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvideouroki.net%2Ffilecom.php%3Ffileid%3D98674098) (видео уроки)

https://www.youtube.com/playlist?list=UUYjYnS-OJvEvY1AqdmaZ-jQ

<http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-volejbolu/>

**3 год обучения:**

***Для педагога:***   
 1. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 c.

1. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 c.
2. . Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 c.
3. . Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 c.

***Для детей:***

1. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007. -263
2. Волейбол / Под редакцией А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000.- 368 с.

***Ресурсы сети Интернет:***

[http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098](http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvideouroki.net%2Ffilecom.php%3Ffileid%3D98674098) (видео уроки)

[http://assiduity.1gb.ru/teorema/voprosi-po-olimpiade-po-fizkulture-5-6-klass.html](http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fassiduity.1gb.ru%2Fteorema%2Fvoprosi-po-olimpiade-po-fizkulture-5-6-klass.html)

(Приложение №1)

1. **Контрольные упражнения**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Челночный бег 5х6 м, с | 12,9 – 14,1 | 12,8 – 14,3 |
| 2 | Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления | 29,9-32,3 | 32,6-31,5 |
| 3 | Метание набивного мяча стоя (метров) | 6-2 | 5,5-1 |
| 4 | Прыжки вверх с места толчком двух ног, см | 40-24 | 34-21 |

Технико-тактическая подготовка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Нижняя прямая подача с расстояния 5 м от сетки (кол-во удачных попыток из 5) | 4-3 | 3-2 |
|  | Верхняя прямая подача с расстояния 5 м от сетки (кол-во удачных попыток из 5) | 4-3 | 3-2 |
| 2 | Передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз) | 4-1 | 3-1 |
| 3 | Передача сверху двумя руками в парах (кол-во раз) | 4-2 | 3-2 |
| 4 | Передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз) | 4-1 | 3-1 |
| 5 | Передача снизу двумя руками в парах (кол-во раз) | 4-1 | 3-1 |

**Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.**

**Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

**Передачи.**

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд

(допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

**Подачи.**

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

**Нападающий удар.**

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

**Блокирование.**

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

**2.Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.**

**Площадка и её разметка.**

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

**Сетка.**

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки? Чем проверяется высота сетки?

**Мяч.**

Каким должен быть мяч для игры? Кто решает вопрос о пригодности мяча?

**Правила и обязанности игроков.**

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

**Костюм игроков.**

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах? Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования? В каком прядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

**Состав команды и расстановка игроков.**

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования? Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

**Счёт и результат игры.**

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

**Продолжительность игры и выбор сторон.**

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий? Как должны расположиться игроки после смены сторон?

**Подача и смена мест.**

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

**Приём и передача мяча.**

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд? Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

**Игра двоих.**

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

**Перенос рук над сеткой и блокирование.**

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

**Игра от сетки.**

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке? Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

**Переход средней линии.**

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения? Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

**Выход мяча из игры.**

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

**Замены игроков.**

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

**Перерывы.**

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?