

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 11
от «01» июля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ № 4»
Е.В. Федорова
2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10 – 16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель: Короткова Е.В.

Великий Новгород
2024

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 11
от «01» июля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ № 4»
_____/ Е.В. Федорова
«__» _____ 2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10 – 16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель: Короткова Е.В.

Великий Новгород
2024

РЕЦЕНЗИЯ _____ *ФИО* _____
_____ *должность*
_____ *дата*

СОГЛАСОВАНО _____ *ФИО* _____
_____ *Подпись ответственного лица*
_____ *дата*

Сведения о внесении изменений в программу:
_____ *дата*
Внесенные в программу
изменения рассмотрены педагогическим советом
протокол № _____ от _____

Структура программы

№	Разделы программы	стр.
	Титульный лист	1
	Структура программы	3
1.	Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	9
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации программы	12
2.2.1	Кадровое обеспечение программы	12
2.2.2.	Материальное обеспечение программы	13
2.3.	Формы аттестации	14
2.4.	Методические материалы	15
2.5.	Список литературы для педагога	21
2.6.	Список литературы для учащихся	21
3.	Приложение	22

1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол»- программа ознакомительного уровня

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», физкультурно-спортивной направленности, ознакомительного уровня.

Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые);
с учетом:
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Устава МАОУ «СОШ № 4», утвержденного постановлением Администрации Великого Новгорода от 06.04.2015 г. № 1394;
- Положения о дополнительном образовании детей муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4», утвержденного приказом директора от 08.07.2021 № 202-п

Актуальность программы: Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач,

чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

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

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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

Отличительные особенности данной программы.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Реализация программы 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.

Программа адресована детям от 10-16 лет. Для обучения принимаются все желающие без предъявления требований к уровню подготовки.

Численный состав объединений не менее 12-15 человек, характер состава постоянный, одно- или разновозрастной.

Объем, сроки, режим освоения программы:

Учебно-воспитательный процесс осуществляется в очном формате 1 год. Общая продолжительность обучения составляет 68 часов.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 2 академических часа (45 минут каждое занятие). Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха, проветривания спортивного зала.

Формы занятий:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

1. 2. Цель и задачи программы

ЦЕЛЬ: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**1.3. Содержание программы
Учебный план**

Раздел	1 год обучения		
	Всего	Теория	Практика
Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Тема 2. Специальная подготовка техническая	44	-	44
Тема 3. Специальная подготовка тактическая.	20	5	15
Тема 4. Соревнования	3	-	3
Форма аттестации	Соревнование между командами, сдача нормативов		
Итого:	68	6	62

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов.			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Сдача нормативов
2	Специальная подготовка техническая	44	-	44	Сдача нормативов
3	Специальная подготовка тактическая.	20	5	15	Сдача нормативов
4	Соревнования	3	-	3	Сдача нормативов
	Итого	68	6	62	

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка (44 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 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, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (20 часов)

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

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие 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.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (3 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

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

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

1.4. Планируемые результаты программы

	Планируемые результаты	Показатели	Формы оценки
Личностные	– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – воспитание морально-этических и волевых качеств; – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах - уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	Наблюдение. Беседа.

		общие интересы.	
Метапредметные	<p>– умение организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;</p> <p>– умение организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.</p>	<p>- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>- управлять эмоциями при общении со сверстниками</p>	<p>Наблюдение</p> <p>Беседа.</p> <p>Просмотр.</p> <p>Участие в играх</p>

		<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
Предметные	<p>– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;</p> <p>– знать о физических качествах и правилах их тестирования;</p> <p>– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;</p> <p>– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;</p> <p>– владеть основами судейства игры в баскетбол.</p>	<p>- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;</p> <p>- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения</p>	<p>Наблюдение. Беседа. Просмотр. Участие в соревнованиях и играх.</p>

		<p>двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	
--	--	--	--

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	31.05.2025	34	34	68	1 раз в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными компетенциями в области: умения ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, умения перевести тему занятия в педагогическую задачу, вовлечь обучающихся в процесс формулирования целей и задач, мотивирования обучающихся создавать ситуации, обеспечивающие успех в учебной деятельности, создавать условия обеспечения позитивной мотивации обучающихся, адекватно подбирать приемы и методы работы в рамках одного занятия или цикла занятий, принимать решения в педагогических ситуациях, реализовать педагогическое оценивание.

2.2.2. Материальное обеспечение программы:

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».

Методические рекомендации:

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная- 2шт.
- стойки волейбольные-
- гимнастическая стенка- 1 шт.
- гимнастические скамейки-10шт.
- гимнастические маты-3шт.
- скакалки- 5 шт.
- мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
- мячи волейбольные – 2 шт.
- рулетка- 1шт.

2.2.3. Формы аттестации

Способы оценки результативности освоения программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

Формы текущего контроля – 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.

Форма аттестации. Форма демонстрации образовательных результатов – итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		7-8	9-11	12-15
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13

Примечания:

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места

удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

2.4 Методическое обеспечение программы

Вместе со словесными методами (рассказ, объяснение, беседа), используются наглядно-иллюстративные (показ, демонстрация наглядных пособий, видов бросков) и практические (упражнение).

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
<i>Игровая подготовка</i>	Лекция, беседа, посещение соревнований.	<ul style="list-style-type: none"> • Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры. • Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу. • Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки • Взаимосвязь технической и тактической подготовки 	Опрос учащихся.
<i>Интегральная подготовка</i>	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ	Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.

	видео материала, посещение соревнований.	<p>передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*.</p> <p>2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола.</p> <p>3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий.</p> <p>4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.</p>	
Подготовительные игры.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	<p>«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.</p>	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Учебные игры.	Объяснение, практическое занятие	<p>Игра по правилам мини-волейбола.</p> <p>Игра по правилам волейбола.</p> <p>Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки).</p> <p>Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.)</p> <p>Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).</p>	Тесты и контрольные упражнения.

Контрольные игры.	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.	Обсуждение результатов соревнований.
Задания в игре по технике.	Объяснение, практическое занятие	Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов.	Тесты и контрольные упражнения.
Задания в игре по тактике.	Объяснение, практическое занятие	Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем	Тесты и контрольные упражнения.
Индивидуальные действия в нападении	Объяснение, практическое занятие	<p>Примерные задания при передачах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий. <p>Примерные задания при подачах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 4. подача на выходящего игрока задней 	Тесты и контрольные упражнения.

		<p>линии.</p> <p>5. Подача «вразрез».</p> <p>6. Подача в уязвимые места.</p> <p>7. Чередование подач в дальние и ближние зоны.</p> <p>8. Подача на нападающего у сетки.</p> <p>Примерные задания при нападающих ударах:</p> <p>1. Чередовать способы ударов.</p> <p>2. Чередовать удары с обманами.</p> <p>3. Нападать в незащищенном направлении.</p> <p>4. Нападать через слабейшего блокирующего.</p> <p>5. Чередовать удары на силу с «накатами».</p> <p>6. На краю сетки играть по блоку в аут.</p> <p>7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара.</p> <p>8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.</p>	
Групповые действия в нападении	Объяснение, практическое занятие	<p>Примерные задания:</p> <p>1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки.</p> <p>2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).</p>	Тесты и контрольные упражнения.
Командные действия в нападении	Объяснение, практическое занятие	Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или	Тесты и контрольные упражнения.

		<p>чередование систем либо вариантов. Примерные задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 5. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2). 	
<i>Индивидуальные действия в защите</i>	Объяснение, практическое занятие	<p>Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия. Примерные задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего. 	Тесты и контрольные упражнения.
<i>Групповые действия в защите</i>	Объяснение, практическое занятие	<p>Примерные задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие. <p>То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 — вспомогательный.</p>	Тесты и контрольные упражнения.

		<p>2. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход».</p> <p>3. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию».</p> <p>4. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке.</p> <p>5. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1.</p> <p>6. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5.</p> <p>7. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.</p>	
<p>Командные действия в защите</p>	<p>Объяснение, практическое занятие</p>	<p>Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.</p> <p><i>Примерные задания при системе углом вперед:</i></p> <p>1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки.</p> <p>2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке).</p> <p>3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.</p> <p><i>Примерные задания при системе углом назад:</i></p> <p>1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнеешего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку.</p> <p>2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию</p>	<p>Тесты и контрольные упражнения.</p>

	преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.	
--	---	--

2.5 Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
7. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

2.6 Рекомендуемый список литературы для обучающихся

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Приложение 1

3. Календарно - тематический план

№	Месяц	Тема занятий	Форма	Количество	Форма
---	-------	--------------	-------	------------	-------

				часов	контроля
1		Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	Теоретическое занятие	1	-
2		Проверка контрольных нормативов.	Теоретическое занятие	1	Сдача нормативов
3		Проверка контрольных нормативов.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
4		Техника приема и передача мяча.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
5		Игра «пионербол»	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
6		Стойка игрока.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
7		Перемещение в стойке	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
8		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
9		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
10		Приём мяча двумя руками снизу	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
11		Приём мяча двумя руками снизу	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
12		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
13		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
14		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
15		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
16		Прямой нападающий удар.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
17		Учебная игра.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
18		Позиционное нападение.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов

19		Учебная игра	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
20		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
21		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
22		Учебная игра.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
23		Развитие координационных способностей	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
24		Нападение через 3-ю зону.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
25		Учебная игра.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
26		Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
27		Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
28		Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
29		Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
30		Повторный инструктаж по технике безопасности	Теоретическое занятие	2	Сдача нормативов
31		Повторный инструктаж по технике безопасности	Теоретическое занятие		
32		Двусторонняя игра	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
33		Двусторонняя игра	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
34		Техника приема и передача мяча.	Теоретическое занятие	1	Сдача нормативов
35		Игра «пионербол»	Практическое занятие	1	Сдача нормативов

36		Стойка игрока.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
37		Перемещение в стойке	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
38		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
39		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
40		Приём мяча двумя руками снизу	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
41		Приём мяча двумя руками снизу	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
42		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
43		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
44		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
45		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
46		Прямой нападающий удар.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
47		Учебная игра.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
48		Позиционное нападение.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
49		Учебная игра	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
50		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
51		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
52		Верхняя подача мяча	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
53		Верхняя подача мяча	Практическое занятие	1	Сдача нормативов

54		Нижняя подача мяча	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
55		Нижняя подача мяча	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
56		Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
57		Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
58		Верхняя подача, нижний прием	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
59		Верхняя подача, нижний прием	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
60		Нападающий удар, нижний прием	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
61		Нападающий удар, нижний прием	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
62		Прямой нападающий удар.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
63		Учебная игра.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
64		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
65		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
66		Соревнование в группах	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
67		Соревнование в группах	Практическое занятие	1	Сдача нормативов
68		Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие	1	Сдача нормативов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4",**
Федорова Елена Владимировна, Директор

13.12.24 13:30 (MSK)

Сертификат 056646AD779B8A28D58AC329DD027162