

**Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

# Пояснительная записка

**Направленность:** Физкультурно-спортивная.

**Программа разработан на основе следующих нормативных документов:**

* Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;  Конвенция о правах ребенка;
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
* «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации «О введении в действие санитарно - гигиенических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10» от 29 декабря 2010 года №189;
* Устав МАОУ «СОШ №10»;
* Программа развития МАОУ «СОШ №10»;
* Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;  Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ «СОШ №10».

**Актуальность**. В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

**Отличительные особенности:** заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

**Адресат**: Дети 9-10 лет, смешанная группа (мальчики и девочки), не имеющие ограничения для занятий волейболом.

**Режим занятий**: Занятия занимают два академических часа (один раз в неделю два часа).

**Объем:** 70 часов в год.

**Срок освоения:** 1 года

**Форма обучения:** очная (индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная).

**Уровневость:** стартовый

**Виды занятий:** беседы (по теории), учебно- тренировочные занятия (практика).

**Формы подведения результатов:** сдача нормативов, товарищеская игра, выступление на соревнованиях.

1. **Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель обучения:** формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи**:

* развитие основных физических качеств;
* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитее психических процессов и свойств личности.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. 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 занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия 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: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
* Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
* Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом; - 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.

Основная цель программы «Волейбол» в рамках физкультурно-оздоровительной направленности: формирование и

освоение основ физической деятельности через углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Цель реализуется через решение следующих задач:

* Развитие основных физических качеств;
* Формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
* Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;  Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
* Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Программа рассчитана на весь учебный год с 18 сентября 2023 года по 20 мая 2024 года, 34 учебные недели, включая каникулярное время.

Годовое количество часов на одну группу – 70 часов, при недельной нагрузке 2 часа.

Деятельность детей по программе осуществляется в разновозрастном объединении по интересам. Возраст обучающихся 9 – 10лет.

Предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Занятия проводятся по расписанию в режиме пятидневной рабочей недели. Занятия проходят в свободное от основной учебы время, учебно-воспитательный процесс проходит в условии неформального содружества детей и взрослых, объединенных общими интересами в соответствии с санитарными требованиями к режиму деятельности детей.

Наполняемость групп не менее 15 человек.

Приём обучающихся для обучения по программе «Волейбол» производится на основании подачи заявления от родителей в соответствии с Положением об условиях приема на обучение по дополнительным образовательным программам.

Если число детей, желающих обучаться по программе, превышает число мест и объединений, преимущественным правом при зачислении пользуются дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей.

Параметры результативности деятельности обучающихся в детском объединении «Волейбол»:

1. Освоение обучающимися содержания дополнительной образовательной программы:
   * Степень усвоения содержания (тестирование);
   * Степень применения знаний на практике (игра, соревнования, зачеты).
2. Устойчивость интереса обучающихся к деятельности по программе:
   * Сохранность контингента;
   * Наполняемости объединения;
   * Положительные мотивы посещения занятий.
3. Личностное развитие и личностные достижения обучающихся:
   * Результаты наблюдений за личностными качествами воспитанников;
   * Творческие (спортивные) достижения).

Формы оценивания:

* цифровые (таблицы знаков, наблюдений и т.п.);
* нецифровые: вербальное выражение оценки (похвала, поощрение и т.д.), материальное выражение оценки (кубки грамоты и т.д.);
* портфолио достижений;
* самооценка (в диалоге с руководителем).

Формы контроля:

* вводный (сентябрь); - промежуточный (январь);
* итоговый (май).

Содержание программы соответствует образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность), в формах и методах обучения (активные и интерактивные методы, дифференцированный подход, конкурсы, соревнования, мастер-классы и т.д.), методах контроля и способах предъявления результатов общественности.

Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 22 | 1 | 21 | Входное и итоговое тестирование |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 10 | - | 10 | Входное и итоговое тестирование |
| 4 | Техническая подготовка | 22 | 1 | 21 | Тестирование |
| 5 | Тактическая подготовка | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 6 | Интегральная подготовка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 7 | Соревнования. | 2 соревнования | - | 2 | Товарищеские игры |
| 8 | Контрольно- переводные испытания | 2 | - | 2 | Нормативы |
|  | Итого: | 70 | 6 | 64 |  |

# Содержание общеразвивающей 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 товарищеских соревнованиях.

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

**1-ый год обучения** (недельная нагрузка - 2 часа)

**Теоретическая подготовка (2 часов)**

1. История развития волейбола (1ч.).

2.Основные правила игры волейбол(1ч).

**Общая физическая подготовка ( 22 часа)**

1.Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

2.Акробатические упражнения

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

3.Легкоатлетические упражнения.

Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель ,на дальность, в движущуюся цель.

4.Подвижные игры.

5. Спортивные игры по упрощённым правилам.

**Специальная подготовка (10 часов)**

1.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2.Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

**Техническая подготовка (22 часа)**

Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

**Тактическая подготовка (8 часов)**

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

**Интегральная подготовка (2)**

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

**Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки:

воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

**Педагогический контроль:**

1) контроль за физическим развитием обучающегося; 2) контроль физической и технической подготовленностью. Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Для получения необходимой информации контрольные испытания включены в Программу:

**Физическое развитие**. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

**Физическая подготовка:** тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

**Техническая подготовка:** стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

**Тактическая подготовка:** действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

**Воспитательная работа**

В программе секции ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитее личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

* необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
* ориентироваться на положительный образец;
* формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
* необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья,

позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

# Планируемые результаты

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  историю развития игры волейбол;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
* правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* основные правила игры в волейбол, судейство.

**Уметь:**

* выполнять технические приемы;
* играть в волейбол по основным правилам;
* контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД**:

* понимать задачи, поставленные педагогом;
* знать технологическую последовательность выполнения работы;  правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

* научиться проявлять творческие способности;  развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

* учиться работать в коллективе;
* проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

**Раздел №2. Комплекс организационно–педагогических условий.**

1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | Период | Продолжительность |
| Формирование состава объединения | С 01.09.2023 по 15.09.2023 | 15 дней |
| Начало учебного года | 18 сентября 2023 |  |
| Учебный год | С 18.09.2023 по 20.05.2023 | 34 недели |
| Учебная неделя | С понедельника по пятницу | 5 дней |
| Учебные занятия | Вторая смена | 90 минут |
| Входной контроль | С 18.09.2023 по 22.09.2023 | 5 дней |
| Промежуточный контроль | С 25.12.2023 по 27.12.2023 | 3 дня |
| Итоговый контроль | С 16.05.2024 по 17.05.2024 | 1. дня |

Количество групп по программе: 1 группа из числа обучающихся 3 – 4 классов.

В течение года занятия по программе проходят после второй смены (кроме выходных и праздничных дней).

Количество занятий в неделю на одну группы 2 часа 1 раз на основании СанПиН 2.4.4.3172-14. Занятия проходят по расписанию, утвержденному приказом директора МАОУ «СОШ №10».

Место проведения занятий – спортивный зал МАОУ «СОШ №10».

**Тематическое планирование по волейболу 1 год обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел программы | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1 | Теория  Техника нападения | Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 2 | Контрольные  испытания ОФП | Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.  Беговые задания. | 1 |
| 3 | ОФП  Техника нападения | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.  Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | 1 |
| 4 | Техника защиты ОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 5 | Техника защиты  ОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 6 | ОФП  Техника защиты | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в миниволейбол | 1 |
| 7 | ОФП СФП | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | 1 |
| 8 | Техника защиты Контрольные испытания | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП. | 1 |
| 9 | СФП ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств.  Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 1 |
| 10 | Техника нападения  ОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 11 | Техника нападения  СФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 12 | Техника нападения  ОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.  Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 13 | ОФП СФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 1 |
| 14 | Техника нападения Техника защиты | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в миниволейбол | 1 |
| 15 | ОФП СФП | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч. | 1 |
| 16 | Техника нападения  СФП | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте | 1 |
| 17 | Техника нападения  ОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **1** |
| 18 | Техника нападения Интегральная | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.  Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **1** |
| 19 | ОФП  СФП | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка,  перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол | **1** |
| 20 | Техника нападения Техника защиты | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.  Нападающий удар при встречных передачах.  Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.  Учебная игра | **1** |
| 21 | Техника защиты ОФП | Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра | **1** |
| 22 | Теория Техника нападения | История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | **1** |
| 23 | ОФП СФП | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. | **1** |
| 24 | Техника нападения Техника защиты | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.  Нападающий удар при встречных передачах.  Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.  Учебная игра | **1** |
| 25 | Техника нападения  ОФП | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры | **1** |
| 26 | Техника защиты СФП | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | **1** |
| 27 | Техника защиты  ОФП | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | **1** |
| 28 | СФП  Интегральная | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. | **1** |
| 29 | Теория  ОФП | Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность.  Игра ручной мяч | **1** |
| 30 | Техника нападения  ОФП | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.  Нападающий удар при встречных передачах.  Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.  Учебная игра | 1 |
| 31 | Техника защиты | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега.  Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| 32 | СФП  Техника нападения | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.  Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | **1** |
| 33 | Интегральная  ОФП | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.  Развитие выносливости. Подвижные игры. | **1** |
| 34 | СФП  Техника нападения | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | **1** |
| 35 | ОФП  Техника нападения | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.  Нападающий удар при встречных передачах.  Учебная игра | 1 |
| 36 | Интегральная  ОФП | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | **1** |
| 37 | Теория  ОФП | Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол. | **1** |
| 38 | ОФП  Техника нападения | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | **1** |
| 39 | Техника защиты  ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра  «Перестрелка». | **1** |
| 40 | СФП  Техника нападения | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам | **1** |
| 41 | Интегральная  ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. | **1** |
| 42 | Техника нападения Тактика нападения | Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону **3.** Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне **3** Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 1 |
| 43 | Тактика защиты    Техника защиты | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | **1** |
| 44 | ОФП | Круговая тренировка. Учебная игра. | **1** |
| 45 | Техника защиты  Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | **1** |
| 46 | СФП  Тактика нападения | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3.Выбор места для выполнения подачи; выбор места  для второй передачи и в зоне 3. | **1** |
| 47 | Тактика защиты  ОФП | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| 48 | Техника защиты | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация  Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | **1** |
| 49 | ОФП  Тактика нападения | Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | **1** |
| 50 | Тактика нападения | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | **1** |
| 51 | Тактика нападения  ОФП | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и. п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 1 |
| 52 | Тактика защиты СФП | Индивидуальные действия: выбор способа приема  мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | **1** |
| 53 | Тактика нападения Техника нападения. | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи | **1** |
| 54 | Тактика защиты  ОФП | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | **1** |
| 55 | Техника защиты  Тактика защиты | Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | **1** |
| 56 | Теория  ОФП | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет.  Жестикуляция судей. Развитие волейбола.  Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами. | **1** |
| 57 | Тактика нападения  ОФП | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. | **1** |
| 58 | Тактика защиты Техника защиты | Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока | **1** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. |  |
| 59 | Тактика нападения  ОФП | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | **1** |
| 60 | Техника защиты ОФП | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | **1** |
| 61 | Тактика нападения  ОФП | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | **1** |
| 62 | Тактика защиты  ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. | **1** |
| 63 | Техника защиты | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. | **1** |
| 64 | Тактика нападения  ОФП | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. | **1** |
| 65 | Техника нападения  ОФП | Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. | **1** |
| 66 | Контрольные  испытания ОФП | Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры. | **1** |
| 67 | ОФП  Теория | Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в волейбол. | **1** |
| 68 | Тактика нападения  СФП | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | **1** |
| 69 | Контрольные  испытания ОФП | Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м.  Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.  Игра в волейбол | **1** |
| 70 | Техническая  ОФП | Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы. | **1** |

1. **Условия реализации общеразвивающей программы**

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

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

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи волейбольные - 20 шт.

**Информационное обеспечение**: методическая литература, видео и интернет источники.

**Кадровое обеспечение программы:**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

**О себе:** 1986 году окончила СПУ №1 им. М Горького; имею стаж работы 27 лет, в должности тренера – преподавателя по волейболу в ДЮСШ Сысертского городского округа .

**Методические материалы.** Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и 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. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

**Формы контроля:**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. 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, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

# Список литературы

1. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с анг./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2006;
2. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под. ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М.

Физкультура и спорт, 1991.

1. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992
2. И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. 5. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г;

**Приложение Критерии оценивания обучающихся:**

**1. Контрольные нормативы: ОФП:**

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**2.** **Игровые действия:**

1. Подача мяча
2. Прием подачи
3. Передача мяча
4. Атакующий удар

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Норматив | 0 | 1 | 2 |
| Подача мяча | Не подал | Подал только нижней | Подача и нижней и верхней |
| Прием подачи | Не принял | Принял | Принял с доводкой |
| Передача мяча | Нет точных передач | Передачи точные только верхом | Передачи точные и низом и верхом |
| Атакующий удар | Не атакует | Атакует без прыжка | Атакует с прыжком |