

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»
Касторенского района Курской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО ЕМЦ
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
В. П. Шеливанов
Приказ № 131 от «30» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»
(Стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)

Составитель:
Шеливанов Владимир Петрович,
учитель физической культуры

с. Жерновец, 2024 г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно - правовая база

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 № 996-р.,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 № 678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07. 2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценки эффективности дополнительных общеразвивающих программ.
- Устав МКОУ «Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»;
- Положения о дополнительном образовании обучающихся МКОУ «Жерновецкая средняя общеобразовательная школа» Касторенского района Курской области, иные локальные нормативные акты Учреждения, регламентирующие организацию образовательного процесса.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы.

- Получение определенных навыков игры в волейбол, которые позволят обучающимся более продуктивно принимать участие в спортивных соревнованиях по волейболу.
- Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.
- В процессе занятий волейболом обучающиеся достигают гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Программа дополнительного образования по волейболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. В процессе изучения у обучающихся формируются потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Отличительная особенность данной образовательной программы заключается в возможности детей продолжать обучение по программе «Физическая культура» по направлению «Волейбол»:

- укрепление здоровья;
- развитие коммуникативных компетенций;
- программа рассчитана для подготовки обучающихся до УТГ на 34 учебных недели;
- возраст обучающихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям.

Ведущей идеей программы является целенаправленное, планомерное, систематическое и непрерывное осуществление физической подготовки обучающихся для всестороннего развития личности юных спортсменов.

Уровень обучения – стартовый

Адресат программы: программа рассчитана для обучающихся 12-16 лет.

Средний школьный возраст (12-16 лет) – переходный возраст от детства к юности, характеризующийся глубокой перестройкой организма. Психологическая особенность данного возраста – это избирательность внимания. Дети откликаются на необычные, захватывающие дела и мероприятия, но быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные моменты, ребята занимаются работой с удовольствием и длительное время, поскольку им нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Именно в возрасте 12-16 лет возрастает необходимость накапливать знания сразу во многих сферах и достигать самого высокого результата. Дети способны на общекультурном уровне выполнять предлагаемые задания и работать в команде.

Объем программы – 68 ч.

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий: занятия проводятся по 2 часа 1 раз в неделю, согласно календарному учебному графику.

Форма обучения – очная.

Особенности: возможно использование электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Реализация программы с применением электронного и дистанционного обучения, может осуществляться как в групповой, так и в индивидуальной форме.

Язык обучения: русский

2.ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы - содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Образовательные

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний.

Развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу.

Воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- 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 общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

В результате изучения курса обучающиеся научатся:

– выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

– управлять своими эмоциями;

– играть в волейбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой броска в кольцо, владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства.

Получат возможность узнать:

– об особенностях зарождения, истории волейбола;

– о физических качествах и правилах их тестирования;

– основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения.

научатся:

– организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по волейболу.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы знаний

Теория.

Вводное занятие: техника безопасности и правила поведения в зале; спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним; спортивная форма; гигиенические требования; ознакомление с программой.

Классификация упражнений: состав команды; расстановка и переход игроков; начало игры и подачи; перемена подачи; удары по мячу; игра двоих; переход средней линии; выход мяча из игры; проигрыш очка или подачи.

Виды соревнований: счет и результат игры; правила волейбола; положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный; подготовка мест для соревнований; обязанности судей.

Практика.

Классификация упражнений: пробные упражнения по расстановке и переходу игроков, подачам и приемам мяча, ударам мяча с разных позиций.

Виды соревнований: обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Оборудование: компьютер.

2. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения.

Теория.

Виды гимнастических упражнений: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, ног и таза; упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля; упражнения в сопротивлении; упражнения на гимнастической стенке массового типа. Их значение в занятиях по волейболу.

Практика.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения.

Теория.

Виды легкоатлетических упражнений. Их значение в занятиях по волейболу.

Практика.

Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры:

Теория.

Значение подвижных игр в занятиях по волейболу.

Практика.

«Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Оборудование: скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, резиновые амортизаторы, перекладины, мячи, медболы.

3. Специальная физическая подготовка

Теория.

Виды упражнений для развития ловкости, быстроты, выносливости, координации движений, силы, скоростно-силовых способностей и специализированных физических качеств, в спортивной игре «Волейбол».

Практика.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке - в парах и через сетку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий участник игры выбирает место и блокирует.

Оборудование: скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, резиновые амортизаторы, перекладины, мячи, медболы.

4. Техническая подготовка

Техника нападения. Перемещения и стойки.

Теория.

Виды технических нападений, перемещений и стоек в волейболе, их особенности и значение в игре с соперником.

Практика.

Тренировка в технических нападениях, перемещениях и стойках.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом.

Теория.

Виды технических действий с мячом, нападающих ударов, их особенности и значение в игре с соперником.

Практика.

Тренировка в технических действиях с мячом, нападающих ударов.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая, нижняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Теория.

Виды технической защиты, действия без мяча, их особенности и значение в игре с соперником.

Практика.

Тренировка в технических действиях защиты, действий без мяча.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Приемы мяча.

Теория.

Виды технических приемов мяча, их особенности и значение в игре с соперником.

Практика.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка, медболы, резиновая лента.

5. Тактическая подготовка

Техника нападения.

Теория.

Виды технических нападений, перемещений и стоек, передач мяча, нападающих ударов в индивидуальных, групповых и коллективных действиях.

Практика.

Тренировка в нападениях, перемещениях и стойках, передачах мяча и нападающих ударах в индивидуальных, групповых и коллективных действиях в игре.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты.

Теория.

Виды технических действий защиты с мячом и без мяча, их особенности для игры.

Практика.

Тренировка в технических действиях защиты с мячом и без мяча в игре с соперником.

Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

6. Контрольные испытания и соревнования

Практика.

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Оборудование: скакалки, гимнастическая стенка, мячи, гимнастические маты, перекладины.

7. Итоговое занятие

Теория.

Техника безопасности во время летних каникул в игре «Волейбол».

Оборудование: компьютер.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 1

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.				34	34	68	по 2 часа 1 раз в неделю	Праздничные дни, установленные законодательством РФ	Декабрь, май

7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

№№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	2	1	1	Входной (Беседа)
2.	Общая физическая подготовка	5	1	4	Текущий (Наблюдение)
3.	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Текущий (Наблюдение)
4.	Техническая подготовка	30	4	26	Текущий (Наблюдение)
5.	Тактическая подготовка	18	4	14	Текущий (Наблюдение)
6.	Контрольные испытания и соревнования	2	-	2	Текущий (Сдача нормативов, игра)
7.	Итоговое занятие	1		1	Итоговый (Беседа)
Итого часов:		68	12	56	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в

количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. 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.

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Входной контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий контроль - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Текущий контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие

социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

№ п/п	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	10
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
7	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	4
8	Приём мяча	4

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы применяется ряд методов и приёмов:

Практические методы:

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

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

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

Организуя образовательный процесс педагоги используют следующие **методы обучения:**

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.

- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- индивидуальная;
- работа в парах;
- групповая;
- коллективная.

Формы проведения занятий:

- теоретическое занятие;
- практическое занятие (тренировки).

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Методическое обеспечение программы

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Основы знаний Техника безопасности и правила поведения. Классификация упражнений. Виды соревнований.	Презентация.
2.	Общая физическая подготовка Виды гимнастических упражнений. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Тематическая литература, слайды, карточки с заданием.
3.	Специальная физическая подготовка Виды упражнений. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении	Тематическая литература, слайды, карточки с заданием.

	<p>нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>	
4.	<p>Техническая подготовка Техника нападения. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Техника защиты. Действия без мяча. Приемы мяча.</p>	Тематическая литература, слайды, карточки с заданием.
5.	<p>Тактическая подготовка Техника нападения. Техника защиты.</p>	Тематическая литература, слайды, карточки с заданием.
6.	<p>Контрольные испытания Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.</p>	Тематическая литература, слайды, карточки с заданием.
7.	<p>Итоговое занятие Техника безопасности во время летних каникул в игре «Волейбол».</p>	Тематическая литература, слайды, карточки с заданием.

11. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

Материально-техническое обеспечение программы: компьютер.

Оборудование спортивное:

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Методические материалы, рекомендации.
- Игровая форма (спортивная форма соревновательная).
- Волейбольные мячи.
- Набивные мячи.
- Скакалки.
- Компрессор для накачивания мячей.
- Стойки, разметочные фишки и конусы.
- Гимнастические маты.

- Секундомер.
- Свисток.

Вспомогательное оборудование

Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной программы), и отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

12. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания – создать условия для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

Формы и содержания деятельности - практическая реализация цели осуществляется в рамках разделов программы, содержащих перечень мероприятий и форм, которые отражаются в календарном плане воспитательной работы.

1. Коллективные формы: тематические концерты, спектакли, ярмарки, праздники, фестивали, парады, акции.

2. Групповые формы:

- досуговые, развлекательные: тематические вечера;
- игровые программы: конкурсы, квесты, выступления;
- информационно - просветительские познавательного характера: выставки, экскурсии.

3. Индивидуальные формы:

- беседы, консультации, наставничество;
- содействие социализации обучающихся, включение их в сопереживание проблемам общества, приобщение к активному преобразованию действительности;
- помощь в рациональном осмыслении общечеловеческих и социальных воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) в процессе реализации ДООП;
- организация совместной творческой деятельности педагога и обучающихся, включение обучающихся в различные виды ценностей мира, осознании причастности к миру во всех его проявлениях, осознание своего Я, развитие рефлексии; организация взаимно обогащающего социально значимого досуга.

4. Интерактивные формы работы:

- анкетирование, диагностика;
- конференция, как форма педагогического просвещения, предусматривающая расширение, углубление и закрепление знаний о воспитании детей. Конференции могут быть научно-практическими, теоретическими, читательскими, по обмену опытом, конференциями матерей, отцов;
- индивидуальные консультации (беседы).

5. Традиционные формы работы:

- дни открытых дверей;
- организация совместных досуговых мероприятий.

Родители и дети могут периодически вовлекаться в совместную деятельность. Родительское собрание - это основная форма работы с родителями, в которой концентрируется весь комплекс психолого-педагогического взаимодействия образовательного учреждения и семьи.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывают помощь членам коллектива, находят с ними общий язык и общие интересы.

13. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 4

№п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
Тематические мероприятия				
1.	День знаний	Квест-игра «Тайна золотого ключика»	сентябрь	Педагог дополнительного образования
2.	День пожилого человека	Воспитательное мероприятие «Час добра и уважения»	октябрь	Педагог дополнительного образования
3.	Новогодний праздник	Утренник	декабрь	Педагог дополнительного образования
4.	Рождественские посиделки	Вечер отдыха	январь	Педагог дополнительного образования
5.	Празднование Дня защитника Отечества. «Идеальный защитник»	Беседа, огонёк	февраль	Педагог дополнительного образования
6.	Празднование 8 марта.	Вечер отдыха	март	Педагог дополнительного образования
7.	Мероприятие «День смеха»	Встреча команд-обучающихся	апрель	Педагог дополнительного образования
8.	День Весны и Труда	Игра, беседа	май	Педагог дополнительного образования

9.	Празднование 9Мая	Беседа	май	Педагог дополнительного образования
Тематика инструктажей				
1.	Правила поведения в ОУ: на занятиях и переменах.	Лекция, беседа.	Сентябрь, декабрь, март	Педагог дополнительного образования
2.	Угроза терроризма. Правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов.	Лекция, беседа.	Сентябрь, декабрь, март	Педагог дополнительного образования
3.	Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте.	Беседа, викторина.	Сентябрь, декабрь, март, май	Педагог дополнительного образования
4.	Правила безопасного поведения на водоемах в осенний, зимний, весенний и летний период.	Беседа	Осень, зима, весна, по мере необходимости.	Педагог дополнительного образования
5.	Инструктаж по ТБ в период проведения новогодних праздников.	Беседа	Декабрь.	Педагог дополнительного образования
6.	Профилактика инфекционных заболеваний (кишечные инфекции, все формы гриппа).	Лекция, беседа.	Осень, зима, весна, по мере необходимости.	Педагог дополнительного образования
Безопасность жизнедеятельности				
1.	Безопасность в сети Интернет	Лекция, беседа.	Октябрь, январь, апрель.	Педагог дополнительного образования
2.	Влияния окружающей среды на здоровье человека	Игра, беседа.	Сентябрь, февраль, май	Педагог дополнительного образования

3.	«Стоп наркотики!!!»	Лекция, беседа.	Ноябрь.	Педагог дополнительного образования
4.	День красной ленточки. Всемирный день борьбы со СПИДом.	Беседа	Ноябрь, декабрь.	Педагог дополнительного образования
Работа с родителями				
1.	Организационное родительское собрание.	Лекция, беседа.	Сентябрь, декабрь, май.	Педагог дополнительного образования
2.	Индивидуальные консультации.	Беседа, консультация	По мере необходимости	Педагог дополнительного образования
3.	Привлечение родителей к участию в мероприятиях и воспитательной работе.	Беседа	По мере необходимости	Педагог дополнительного образования

14. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Список литературы для обучающихся и родителей

- 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

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1.		Вводное занятие	1	Теоретическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
2.		Классификация упражнений. Виды соревнований.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
3.		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения в сопротивлении.	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
4.		Упражнения без предметов. Упражнения с набивными мячами	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
5.		Бег 30м, повторный бег, эстафетный бег.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
6.		Бег с препятствиями от 60 м до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400м	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
7.		Упражнения для развития прыгучести.	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
8.		Упражнения для развития прыгучести.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
9.		Упражнения с отягощением	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»

					СОШ»
10.		Упражнения с отягощением	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
11.		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
12.		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
13.		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
14.		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
15.		Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
16.		Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
17.		Стартовые стойки, перемещения, нападения, защита в игре	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
18.		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
19.		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
20.		Сочетание способов перемещений и стоек.	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»

					СОШ»
21.		Действия с мячом, нападающие удары.	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
22.		Обучение технике нижней прямой и нижней боковой подачи	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
23.		Обучение технике верхней прямой и верхней боковой подачи	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
24.		Обучение укороченной подачи	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
25.		Обучения технике верхних передач	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
26.		Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
27.		Обучение технике передач снизу. Двусторонняя учебная игра.	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
28.		Обучение технике нападающих ударов. Двусторонняя учебная игра.	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
29.		Обучение технике приема подач. Двусторонняя учебная игра.	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
30.		Технические защиты. Действия без мяча.	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
31.		Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений.	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»

					СОШ»
32.		Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
33.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
34.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
35.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
36.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
37.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
38.		Эстафета на закрепление удержания мяча, двусторонняя учебная игра.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
39.		Техника приемов мяча.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
40.		Обучение технике приема мяча с падением	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
41.		Специальные упражнения. Двусторонняя учебная игра.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
42.		Прием мяча. Учебная игра	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая

					СОШ»
43.		Закрепление технических приемов. Двусторонняя учебная игра.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
44.		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
45.		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
46.		Прием мяча. Двусторонняя учебная игра.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
47.		Закрепление технических приемов. Двусторонняя учебная игра.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
48.		Техники нападений, перемещений, стоек, передач мяча	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
49.		Обучение нападающему удару из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
50.		Обучения индивидуальным тактическим действиям при перемещениях, стойках и передачах мяча.	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
51.		Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
52.		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»

53.		Эстафета на закрепление удержания мяча, двусторонняя учебная игра.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
54.		Групповые действия при нападении	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
55.		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
56.		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
57.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
58.		Командные действия в нападении	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
59.		Обучение командным действиям в нападении. Двусторонняя учебная игра	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
60.		Обучение командным действиям в защите. Двусторонняя учебная игра	1	Теоретическое Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
61.		Двусторонняя учебная игра. Тестирование	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
62.		Технические действия защиты с мячом и без мяча.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
63.		Обучение технике остановки прыжком, падениям и перекатам, перемещениям.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»

64.		Обучение приемам мяча в разных зонах. Двусторонняя игра	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
65.		Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Двусторонняя игра.	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
66.		Двусторонняя учебная игра. Сдача контрольных нормативов	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
67.		Двусторонняя учебная игра. Сдача контрольных нормативов	1	Практическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»
68.		Итоговое занятие.	1	Теоретическое	МКОУ «Жерновецкая СОШ»

Материалы для проведения мониторингов

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки
в волейболе в группе дополнительного обучения**

№ норматива п/п	<i>Контрольные нормативы</i>	Оценка			
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;