

Отдел Образования Сосновоборского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 рабочего поселка Сосновоборск
Сосновоборского района Пензенской области

ПРИНЯТА на педагогическом совете МБОУ СОШ № 3 р. п. Сосновоборск Протокол №1 от 30.08.2024 г.	СОГЛАСОВАНА на заседании Совета школы Протокол №1 от 30.08.2024 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ СОШ № 3 р. п. Сосновоборск _____ Столярова О. В. Приказ № 101-А от «30» августа 2024 г.
--	--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик программы:
Бондарева Нелли Юрьевна
педагог дополнительного образования

р. п. Сосновоборск 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

по содержанию является: - **физкультурно-спортивной**,

по уровню освоения: - **базовой**;

по степени авторства - **модифицированной**.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»
(с изменениями);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);

Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

Устава и локальных актов МБОУ СОШ№3 р. п. Сосновоборск.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она:

– формирует разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха;

– формирует адекватную оценку собственных физических возможностей;

– углубляет изучение основ базовых видов двигательных действий;

- развивает творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создаёт основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирует понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта, оказания первой помощи при травмах;
- формирует привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствует коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- формирует устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- обобщает знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирует жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширяет двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирует навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формирует умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывает проектные умения обучающихся средствами физической культуры;
- формирует позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ведущей идеей программы является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к

физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Волейбол, как спортивная игра, пользуется большой популярностью среди детей, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, волейбол, по мнению многих в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в соперничестве двух команд, по шесть человек в каждой, игра начинается с подачи, для выигрыша партии команда должна набрать 25 очков. Побеждает команда, выигравшая партию (две или три)

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по волейболу улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на слуховые и зрительные сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических способностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Пройдя курс обучения по данной программе обучающиеся смогут участвовать в соревнованиях по волейболу от школьного до муниципального уровня.

Отличительная особенность

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Новизна

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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

объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Учебно-тренировочное занятие учит подготовке к различным нагрузкам, как физическим, так и умственным, умению анализировать, систематизировать информацию в различных ситуациях. Общеразвивающие упражнения, элементы акробатики и самостраховки, метание, силовые упражнения и другие будут способствовать быстрейшему приобретению детьми навыков игры в волейбол и хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности подростка.-

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

задачи:

образовательные:

обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость); обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

способствовать укреплению здоровья; содействовать гармоничному физическому развитию; развивать двигательные способности обучающихся;
создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений.

воспитательные:

прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
воспитывать чувство ответственности за себя и команду; воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Принципы реализации программы

- принцип доступности обучения - все задания подобраны с учётом возраста и индивидуальных особенностей;

- принцип систематичности - предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса;

- принцип наглядности в процессе подачи материала педагог использует не только словесные приёмы, но и различные наглядные средства: плакаты, схемы, макеты;

принцип последовательности - обучение строится по схеме «от простого к сложному», то есть постепенное, логичное изучение учебного материала;

- принцип повторений позволяет добиться существенных

позитивных изменений в органах и системах, закрепить технические навыки и повысить спортивные результаты. Только так можно развить все физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

- принцип соревновательной деятельности - предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в избранном виде спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Психофизиологические особенности

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание педагогом характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы: - разъяснение и убеждение, внушение, отвлечение внимания.

Адресат программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Волейбол**» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки обучающихся в возрасте от 12 до 14 лет.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта, имеющих разрешение врача и на основании

заявления родителей (законных представителей).

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, её объём 272 часа, 136 часов в год, 4 часа в неделю.

Формы обучения

Форма обучения – очная, включающая тематические занятия, тренировочные занятия, тестирование, соревнования, самостоятельную работу. Формы организации занятий: индивидуальные, парные, групповые, командные. В случаях невозможности работы в очной форме предусмотрена очно-дистанционная работа. Для её реализации будут использованы сервисы «yandex», «электронный журнал», «ЯКласс» и другие средства дистанционной коммуникации.

Наполняемость групп – до 15 человек.

Режим занятий

Продолжительность тренировочных занятий в течении учебного года, следующая: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Уровни освоения программы:

- Стартовый;
- Базовый

Особенности организации образовательного процесса

Во время учебного года возможно комплектование разновозрастных групп.

Одним из основных видов деятельности является соревнование. Соревновательная деятельность помогает в формировании двигательных навыков и умений.

Общая физическая подготовка волейболиста направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость.

Специальная физическая подготовка волейболистов направлена на развитие следующих физических качеств: специальной силы, быстроты, специальной (игровой) выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости, проявляемых в тренировочной и игровой деятельности, прыгучести, ловкости. Специальная физическая подготовка способствует усвоению техники игровых движений (также без мяча и с мячом).

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Тактическая подготовка играет большую роль в достижении победы

над соперником. Она позволяет более рационально распределять силы в процессе соревнования и на более качественной основе выполнять свои приёмы.

Планируемые результаты от реализации программы

По окончании обучения программы, обучающиеся будут **знать**:

- основные моменты истории развития волейбола в России;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- правила безопасности во время занятий волейболом;
- основные понятия и термины в волейболе;

уметь:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- владеть техническими и тактическими приемами волейбола;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил.
- организовывать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей;

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Предметные: применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно - спортивной деятельности.

Метапредметные: развитие двигательных функций и физических качеств (сила, ловкость, быстрота реакции)

- развитие своих спортивных способностей через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки

- планировать свою деятельность, правильно разделять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, уметь находить пути их решения

- находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их устранения.

Воспитательная деятельность

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность всего коллектива. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Формы аттестации

В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, муниципального уровней.

Оценочные материалы.

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	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	12
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

**Учебно-тематический план.
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	4	2	2	Опрос
2.	Совершенствование скоростных качеств.	4	-	4	Пед. наблюдение
3.	Передачи мяча в парах на месте и в движении.	4	-	4	Пед. наблюдение
4.	Подача мяча.	4	-	4	Пед. наблюдение
5.	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.	4	1	3	Опрос. Пед. наблюдение
6.	Передачи, прием мяча.	8	1	7	Тестирование
7.	Нижний приём мяча.	12	2	10	Тестирование
8.	Игровое взаимодействие 2x2; 2x1.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
9.	Совершенствование стоек и передвижений игрока.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
10.	Отработка приёмов передачи мяча.	12	2	10	Пед. наблюдение Тестирование
11.	Передач мяча после передвижения.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
12.	Передачи мяча после накидывания партнёром.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
13.	Сочетание приемов перемещений.	8	2	6	Пед. наблюдение Тестирование
14.	Передачи мяча	16	2	14	Пед. наблюдение Тестирование
15.	Приём мяча.	16	2	14	Пед. наблюдение Тестирование

16.	Общефизическая подготовка.	4	-	4	Тестирование
17.	Подача мяча - верхняя прямая, подача в прыжке.	4	1	3	Пед. наблюдение
18.	Расстановка игроков на площадке.	4	1	3	Пед. наблюдение
19.	Передача мяча.	8	2	6	Пед. наблюдение Тестирование
20.	Упражнения с мячом в парах.	4	-	4	Пед. наблюдение Тестирование
21.	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	4	-	4	Тестирование
		136	22	114	

Содержание учебного плана.

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Разметка, правила судейства.
Практика. Общие развивающие упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Правила игры в «Волейбол». Игра в «Пионербол».

Контроль: Опрос. Уровень знаний по ТБ.

Тема 2. Совершенствование скоростных качеств.

Практика. Совершенствование элементов игры. Работа в парах. Передача, прием мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Тема 3. Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Практика. Учебная игра. Передачи, прием мяча в парах через сетку. подача мяча. Учебная игра.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Тема 4. подача мяча.

Практика. Обучение технике подачи мяча в парах на месте.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Тема 5. Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.

Практика. Прием мяча после отскока от стенки. Игровые действия. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с мячом.

Учебная игра. Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Эстафета с мячом. Учебная игра.

Контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение.

Тема 6. Передача, прием мяча.

Практика. Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета.

Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.

Контроль: Тестирование

Тема 7. Нижний приём мяча.

Практика. Упражнения на координацию, ловкость. Учебная игра. Прием мяча, отраженного стенкой. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.

Учебная игра 2х2 через сетку. Верхняя прямая подача.

Игровые действия 2х1. Прием мяча после подачи. Беговые, прыжковые упражнения.

Контроль: Тестирование

Тема 8. Игровое взаимодействие 2х2; 2х1.

Практика. Обучение нападающему удару. Правила игры. Совершенствование передвижений и стоек игроков. Учебная игра.

Контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение.

Тема 9. Совершенствование стоек и передвижений игрока.

Практика. Прыжковые упражнения. Учебная игра. Передачи после передвижения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.

Контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение.

Тема 10. Отработка приемов передачи мяча.

Практика. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.

Передача, блокирование мяча двумя руками стоя лицом к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.

Прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол 6х6.

Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча двумя снизу. Игра в волейбол.

Блокирование мяча. Игра в волейбол.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Тестирование

Тема 11. Передачи мяча после передвижения.

Практика. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра с элементами волейбола. Передачи после передвижения. Блокирование мяча. Игра в волейбол.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос.

Тема 12. Передачи мяча после накидывания партнёром.

Практика. Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра. Передачи мяча после накидывания партнёром. Прием мяча с подачи. Учебная игра.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос.

Тема 13. Сочетание приемов перемещений.

Практика. Бег, остановка, поворот, прыжки. Чередование передач над собой (до 4 раз). Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Тестирование

Тема 14. Передачи мяча.

Практика. Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Подача мяча. Игра.

Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра. Чередование передач. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.

Передвижения: приставным шагом, ускорением, скачком, прыжком. Передачи в парах. Игра. ОРУ.

Передачи двумя сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча.

Учебная игра.

Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Двусторонняя игра. Учебная игра.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Тестирование

Тема 15. Приём мяча.

Практика. Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра.

Приём – передача через сетку. Игра в парах через сетку на счёт. Командная игра через сетку на счёт.

Прием мяча сверху и снизу. Передачи мяча в движении. Игра в волейбол.

Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Тестирование

Тема 16. Общефизическая подготовка.

Практика. Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра.

Контроль: Тестирование

Тема 17. Подача мяча - верхняя прямая, подача в прыжке.

Практика. Подача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Тема 18. Расстановка игроков на площадке.

Практика. Пионербол с элементами волейбола на счёт.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Тема 19. Передача мяча.

Практика. Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Эстафеты.

Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра.

Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами. Чередование различных передач в парах. Игра в волейбол.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Тестирование

Тема 20. Упражнения с мячом в парах.

Практика. Передачи и подачи мяча. Игра в волейбол.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Тестирование

Тема 21. Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.

Практика. Выполнение тестов.
Контроль: Тестирование

2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	4	2	2	Опрос
2.	Совершенствование скоростных качеств.	4	-	4	Пед. наблюдение
3.	Передачи мяча в парах и в тройках на месте и в движении.	4	-	4	Пед. наблюдение
4.	Верхняя прямая подача мяча.	4	-	4	Пед. наблюдение
5.	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.	4	1	3	Пед. наблюдение
6.	Передачи, прием мяча.	8	1	7	Тестирование
7.	Нижний приём мяча.	12	2	10	Тестирование
8.	Игровые взаимодействия 3 х 1; 5 х 1.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
9.	Совершенствование стоек и перемещений игрока.	4	1	3	Пед. наблюдение
10.	Совершенствование приёмов передачи мяча.	12	2	10	Тестирование
11.	Передачи мяча после перемещения.	4	1	3	Пед. наблюдение
12.	Передачи мяча после накидывания партнёром.	4	1	3	Пед. наблюдение
13.	Сочетание приёмов перемещений.	8	2	6	Пед. наблюдение
14.	Передачи мяча	16	2	14	Пед. наблюдение Тестирование
15.	Приём мяча.	16	2	14	Пед. наблюдение Тестирование

16.	Общефизическая подготовка.	4	-	4	Тестирование
17.	Подача мяча - верхняя прямая, подача в прыжке.	4	1	3	Пед. наблюдение
18.	Расстановка игроков на площадке.	4	1	3	Пед. наблюдение
19.	Передача мяча.	8	2	6	Пед. наблюдение Тестирование
20.	Упражнения с мячом в парах и тройках.	4	-	4	Пед. наблюдение Тестирование
21.	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	4	-	4	Тестирование
		136	22	114	

Содержание учебного плана.

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Разметка, правила соревнований.

Контроль: Опрос

Практика. Общие развивающие упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Правила игры в «Волейбол». Игра в «Пионербол».

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Тема 2. Совершенствование скоростных качеств.

Практика. Совершенствование элементов игры. Работа в парах. Передача, прием мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Тема 3. Передачи мяча в парах и в тройках на месте и в движении.

Практика. Учебная игра. Передачи, прием мяча в парах через сетку. подача мяча. Учебная игра.

Контроль: Тестирование

Тема 4. Верхняя прямая подача мяча.

Практика. Совершенствование техники подачи мяча в парах на месте.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Тема 5. Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.

Практика. Прием мяча после подачи. Игровые действия. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с набивным мячом.

Учебная игра. Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Эстафета с мячом. Учебная игра.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Тема 6. Передачи, прием мяча.

Практика. Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета.

Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.

Контроль: Тестирование.

Тема 7. Нижний приём мяча.

Практика. Упражнения на координацию, ловкость. Учебная игра. Прием мяча, отраженного стенкой. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.

Учебная игра 2x2 через сетку. Верхняя прямая подача.

Игровые действия 2x1. Прием мяча после подачи. Беговые, прыжковые упражнения.

Контроль: Тестирование.

Тема 8. Игровые взаимодействия 3 x 1; 5 x 1.

Практика. Изучение нападающего удара. Правила игры. Совершенствование передвижений и стоек игроков. Учебная игра.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос.

Тема 9. Совершенствование стоек и перемещений игрока.

Практика. Прыжковые упражнения. Учебная игра. Передачи после передвижения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Тема 10. Совершенствование приёмов передачи мяча.

Практика. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.

Передача, блокирование мяча двумя руками стоя лицом к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.

Прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол 6x6.

Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча двумя снизу. Игра в волейбол.

Блокирование мяча. Игра в волейбол.

Контроль: Тестирование

Тема 11. Передачи мяча после передвижения.

Практика. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи после передвижения. Блокирование мяча. Игра в волейбол.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Тема 12. Передачи мяча после накидывания партнёром.

Практика. Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра. Передачи мяча после накидывания партнёром. Прием мяча с подачи. Учебная игра.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Тема 13. Сочетание приемов перемещений

Практика. Бег, остановки, повороты, прыжки. Чередование передач над собой (до 10 раз). Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Тема 14. Передачи мяча.

Практика. Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Подача мяча. Игра.

Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра. Чередование передач. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.

Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком. Передачи в парах. Игра. ОРУ.

Передачи двумя сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча.

Учебная игра.

Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Двусторонняя игра. Учебная игра.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Тестирование.

Тема 15. Приём мяча.

Практика. Приём двумя руками снизу после перемещения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра.

Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт. Командная игра через сетку на счёт.

Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол.

Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Тестирование

Тема 16. Общефизическая подготовка.

Практика. Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра.

Контроль: Тестирование.

Тема 17. Подача мяча - верхняя прямая, подача в прыжке.

Практика. Подача мяча - верхняя прямая, подача в прыжке. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Тема 18. Расстановка игроков на площадке.

Практика. Расстановка на площадке. Страховка «углом вперед». Пионербол с элементами волейбола на счёт.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Тема 19. Передача мяча.

Практика. Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Эстафеты.

Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра.

Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами. Чередование различных передач в парах. Игра в волейбол.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Тестирование

Тема 20. Упражнения с мячом в парах и тройках.

Практика. Поддачи мяча: верхняя прямая и подача в прыжке. Игра в волейбол.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Тестирование

Тема 21. Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.

Практика. Выполнение тестов.

Контроль: Тестирование

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	02.09.2024	31.05.2025	34	68	136	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09.2025	30.05.2026	34	68	136	2 раза в неделю по 2 часа

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ

Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Учебно-практическое оборудование:

- барьер легкоатлетический 5 шт.;
- мяч набивной (медицинбол) 5 шт.;
- фишки (конусы) 10 шт.;
- скакалка 10 шт.;
- насос для накачивания мячей в комплекте с иглами 1 шт.;
- стойка для обводки 5 шт.;
- сетка волейбольная со стойками 1 шт.;
- мяч волейбольный 10 шт.;
- секундомер 1 шт.

Технические средства обучения:

- мультимедийный компьютер;
- мультимедиапроектор;
- экран.

Информационное обеспечение (интернет-ресурсы):

- видеоролики;
- РФВ (российская федерация волейбола) <https://russiavolley.ru/>;

- учительский портал <http://www.uchportal.ru>;
- открытый класс. Сетевые образовательные сообщества <http://www.openclass.ru/>

Кадровое обеспечение.

Программа может быть реализована при условии работы преподавателя, имеющего специальное физкультурное и педагогическое образование.

Учебное обеспечение программы

Формы организации образовательного процесса

Формы занятий: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная

Формы организации учебной деятельности:

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, тестирование по завершению программы) методы обучения:
- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.
- практические методы: упражнения, соревнования., матчевые встречи

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

Словесные методы: создают у обучающихся 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:

- в целом,
- по частям.

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

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

Методы педагогического контроля:

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;
- 3) беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе.

Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения учителя - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях.

В основе организации занятий по программе лежат следующие принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

При организации занятий используются следующие технологии:

информационно-коммуникативные технологии – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео): где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-баскетболистов;

использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом;

здоровьесберегающие технологии- соблюдение санитарно-гигиенических норм (световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний;

технологии сотрудничества - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции;

технологии уровневой дифференциации – проведение занятий с учётом уровня состояния здоровья (подготовительная, основная группа), по гендерному признаку, физического развития и физической подготовленности;

игровые технологии – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышения мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях. (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования);

групповые технологии – отработка определённых схем взаимодействия в группах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога :

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физ-культура и спорт, 1988 год.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.
3. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурноспортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.
4. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина.
5. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
6. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
7. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

Для учащихся и родителей:

1. Клещев Ю.Н., Фурманова А.Г. Юнный волейболист. М., ФиС, 1979. Начальная подготовка юного спортсмена. М., ФиС, 1966.
2. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. 1991.

3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! М., Аркти, 2000.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры. М.: Академия, 2000.
5. Ивойлов А.В. Волейбол для всех. М., 1987.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309109

Владелец Столярова Ольга Владимировна

Действителен с 12.09.2024 по 12.09.2025