

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»
(МБУ ДО СШОР «Старт»)

663691, Красноярский край, г. Зеленогорск, ул. Гоголя, д. 22а, тел.: 8(39169)4-30-58
e-mail: sportstart19@mail.ru ОГРН 1022401486711, ИНН/КПП 2453006237/245301001
наименование, адрес, телефон, адрес электронной почты, ОГРН, ИНН/КПП

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШОР «Старт»
(протокол от «31» мая 2023 г. №1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО СШОР «Старт»
от «22»июня 2023 г. № 02-01/61



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(по виду спорта «волейбол»)
Ознакомительный уровень**

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 7 лет – 9 лет

Автор-составитель:
Инструктор-методист физкультурно-
спортивной организации

Донец Максим Иванович

Красноярский край,
ЗАТО г. Зеленогорск, 2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план и содержание программного материала	11
3. Организационно-педагогические условия реализации программы	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол») (далее - программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности для детей 7-9 лет в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт» (далее - Учреждение).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

Программа нацелена на решение задач, определенных Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р), направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 26.05.2021г. № 4.

Актуальность Программы заключается в том, что к её освоению допускаются лица, желающие заниматься спортом без предъявления требований к уровню их подготовленности (физической, технической и т.д.).

Контингент данной группы, как правило, составляют лица не прошедшие вступительные испытания (индивидуальный отбор) для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», а также лица, не имеющие возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта

«волейбол».

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- вовлечение детей в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры.

Педагогическая целесообразность: Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности с помощью информационно-коммуникационных технологий (использование методов приема, сбора, передачи и хранения информации, общение между тренером-преподавателем и обучающимся), также направленных на физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

Цель программы: подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение знаний о волейболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение основам техники и тактики игры;
- дать возможность применить на практике полученные знания о технике и тактике игры в волейбол;
- укрепление здоровья.

Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся

посредством занятий волейболом;

- развивать основные физические и психические качества, повышать функциональные возможности различных органов и систем.

- развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- развить способности в игре в волейбол;

- развить самостоятельность, активность.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;

- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Отличительной особенностью Программы от существующих заключается в использовании инновационного подхода к учебно-тренировочному процессу; подборе и разработке специальных средств тренировки с широким использованием современных технологий, используемых в процессе обучения.

Адресат программы:

Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учетом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 7 лет – 9 лет (допускается на зачисление с 6 лет, при условии обучения в СОШ), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются как по гендерному принципу, так и смешанно (девочки и мальчики вместе), по 15-18 человек, разница в возрасте между обучающимися в одной группе не должна быть более 2 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

Первый и второй год обучения по 172 часов в год, общее количество по программе — 344 ч.

Форма обучения: очная, по необходимости дистанционная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим реализации программы: программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 42 учебных недели с сентября по июнь включительно. Общий объем учебной нагрузки 168 часов в год.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по развитию необходимых физических качеств. Перевод на следующий год обучения осуществляется после успешного освоения программы текущего года обучения.

Форма организации образовательного процесса: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуально-групповая (при необходимости).

Фронтальная — работа тренера-преподавателя со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.); коллективная — организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, соревнование); групповая организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь, наставничество) в малых группах, в т. ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося; (группы

могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности); индивидуально-групповая организуется для отработки отдельных навыков и партнерских взаимодействий.

Формы проведения занятий: основная форма – учебно-тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, учебно-тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся: обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные тренером-преподавателем в рамках программы; обучающиеся имеют право принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий Учреждения, в том числе вместе с родителями (законными представителями) обучающихся.

Программа не предусматривает обучение детей с ОВЗ.

Программа может реализовываться в каникулярное время.

В Программе допускается ежегодное обновление/корректировка с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей, и не превышает разницы в возрасте в два года. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе, допускается разделение групп по гендерному признаку.

Формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с обучающимся;

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).

2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

3. Организация и учет контрольных упражнений.

4. Участие в спортивных соревнованиях.

5. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

6. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Планируемые результаты освоения программы:

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

- тестирование (успешная сдача КПН)

Ожидаемые результаты представлены в таблице № 1.

Таблица №1.

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none">- историю развития волейбола;- место и значение волейбола в системе физического воспитания;- правила волейбола, Положение о проведении соревнований;- обзор основных этапов развития волейбола;- расстановку игроков на поле по зонам, при приеме и подаче соперника;- технику приемов снизу и сверху, нападения;- виды подач;- судейскую практику	<ul style="list-style-type: none">- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без;- выполнять перемещения и стойки;- выполнять акробатические упражнения;- выполнять прием и передачу мяча сверху и снизу над собой;- выполнять двигательные основы в защите;- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу 4-6 метров;- играть в подвижные и спортивные игры

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

2. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности.

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств для укрепления здоровья;

- основы формирования грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;

уметь:

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- использовать приобретенные знания и умения в практической

деятельности и повседневной жизни для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Для того чтобы оценить усвоение программы, в конце года используется тестирование по общей физической подготовке учащихся по нормативам, контрольные испытания по технике (практические).

Применяется балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяются три оценки: 3, 4, 5 баллов).

Нормативы общей физической подготовки для мальчиков представлены в таблице № 2.

Таблица № 2.

Упражнения	оценка	КПН	СОГ
Бег на 30 м (с)	0	Не более 8,0	>8,0
	3		8,0
	4		7,7
	5		7,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	0	Не менее 90	<90
	3		100
	4		110
	5		115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	0	Не менее 6	<6
	3		6
	4		7
	5		8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) (см)	0	Не менее +1	<+1
	3		+1
	4		+2
	5		+3

Нормативы общей физической подготовки для девочек представлены в таблице № 3.

Таблица № 3.

Упражнения	оценка	КПН	СОГ
Бег на 30 м (с)	0	Не более 8,3	>8,3
	3		8,3
	4		8,0
	5		7,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	0	Не менее 85	<85
	3		85
	4		95
	5		105
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	0	Не менее +1	<+1
	3		+1
	4		+2

Итоговый балл	Уровень дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол») Ознакомительный уровень
Минимальный балл (для юношей)	9 баллов
Минимальный балл (для девушек)	6 баллов

Содержание и методика контрольных, контрольно-переводных нормативов

Физическое развитие

Обследование производится по общепринятой методике биометрических измерений, при углубленном медицинском осмотре во врачебно-физическом диспансере. В СШОР ведется контроль над динамикой физического развития (рост, вес) в индивидуальных картах спортсмена.

Физическая подготовка

1. Бег 30 м. На расстоянии 30 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 30 м.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняются таким образом: Примите упор лежа на полу, поставьте прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперед, локти разведите не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. Делая вдох, опустите тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте свое положение в верхней точке на 0,5 секунды, а затем повторите движение необходимое количество раз.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см). Выполняется из положения стоя. Спортсмен при этом стоит на специальной гимнастической скамье. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см. При третьем наклоне испытуемый должен наклониться максимально и удержать в течение 2 секунд касание на линейке. Величина гибкости спортсмена при этом измеряется в см. Если участник не смог нагнуться ниже уровня скамейки, ставится знак «0».

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см). Выполняется из положения стоя. Спортсмен при этом стоит на специальной гимнастической скамье. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см. При третьем наклоне испытуемый должен наклониться максимально и удержать в течение 2 секунд касание на линейке. Величина гибкости спортсмена при этом измеряется в см. Если участник не смог нагнуться ниже уровня скамейки, ставится знак «0».

Успешность обучающихся оценивается в конце года. В конце года (май-июнь) проводится итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование;
- наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование.

Формы подведения итогов:

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Итоговый – сдача нормативов.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся:

Тестирование физической подготовленности, технико-тактических нормативов и интегральной подготовки позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизованных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит корректировки в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводится два вида диагностики: промежуточный (в конце каждого года обучения) и итоговый.

Методы контроля и управления образовательным процессом – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года и в конце года. В конце года (май, июнь) проводится итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

2. Учебный план и содержание программы

Учебный график и учебно-тематический план распределения видов подготовки по годам обучения представлены в таблице № 4.

Таблица № 4.

Количество учебных недель: 43 недели			
Количество часов в неделю: 4 часа			
Количество учебный дней: 86-172 ¹			
Год обучения	1	2	Итого часов
Кол-во часов	172	172	344
Содержание занятий		Год обучения	
		1	2
1. Теоретическая подготовка		10	10
Вводное занятие. История развития современного волейбола. Техника безопасности		3	3
Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена		2	2
Оснащение спортсмена		2	2
Правила соревнований по волейболу		3	3
2. Общефизическая подготовка		72	72
развитие выносливости		17	17
развитие быстроты		17	17
развитие силовых качеств		17	17
подвижные игры, эстафеты		21	21
3. Специальная физическая подготовка		50	50
упражнения для развития скоростно силовых качеств		10	10
упражнения для развития быстроты, овкости, координации движений		10	10
упражнения для развития силы		10	10
упражнения для развития выносливости		10	10
упражнения для развития гибкости		10	10
4. Технико-тактическая подготовка		24	24

¹ Количество учебных дней зависит от продолжительности одного учебно-тренировочного занятия (1 час, 2 часа) и определяется расписанием учебно-тренировочных занятий на 2023-2024 учебный год, утвержденным распорядительным актом МБУ ДО СШОР «Старт».

стойки перемещения.	4	4
передачи мяча	6	6
прием мяча и подачи	8	8
нападающий удар и блокирование	2	2
тактика нападения	2	2
тактика защиты	2	2
5. Практика	12	12
учебно-тренировочные игры с заданиями: 6 x 6; 5 x 5; 4 x 4.	6	6
Спортивные соревнования	6	6
6. Контрольные мероприятия (тестирование, собеседование, мониторинг)	4	4
Всего часов	172	172

Содержание программы

Тема. Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях, проведение медико-биологических исследований.

Практика: вводная тренировка.

Тема. История развития волейбола. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Подвижные игры «Перестрелка», «Метко в цель». ОФП.

Теория: изучение исторических сведений о возникновении и развитии волейбола.

Практика: участие в подвижных играх.

Тема. Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Основы игры и перемещений в пионерболе. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке, выполнения ОРУ на разные группы мышц.

Практика: подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями, отработка на практике перемещение в стойке.

Тема. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Расстановка на волейбольной площадке, правила игры. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка» с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, расстановки на волейбольной площадке, правила игры.

Практика: отработка на практике перемещения в стойке приставными шагами.

Тема. Стойки в сочетании способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Обзор основных этапов развития волейбола. Виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).

Теория: наглядный пример и объяснение способов перемещения на площадке, обзор основных этапов развития волейбола, виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).

Практика: отработка на практике способов перемещения на площадке.

Тема. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.

Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте. **Практика:** эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Тема. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подбраса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: наглядный пример и демонстрация разминки в парах и техники приема сверху с собственного подбраса мяча.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Тема. Комплекс ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Изучение зон на волейбольной площадке. Самостоятельная работа с заданиями на информационной доске.

Теория: демонстрация и объяснение расположения зон на волейбольной площадке, самостоятельная работа с заданиями на информационной доске (контроль).

Практика: выполнение комплекса ОРУ, эстафеты, подвижная игра «Перестрелка».

Тема. ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча двумя руками сверху

Практика: отработка волейбольного приема на практике.

Тема. ОРУ. Подводящие упражнения: перемещения в стойке. Круговая тренировка на развитие силы (лыжные эспандеры).

Теория: наглядный пример и объяснение подводящих упражнений: перемещения в стойке.

Практика: отработка волейбольного приема на практике, эстафеты игра в мини-волейбол, круговая тренировка на развитие силы с лыжными эспандерами.

Тема. Пионербольная подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в пионербол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения пионербольной подачи с 6 м.

Практика: эстафеты, игра в пионербол.

Тема. Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс, Смирно!» Упражнения на расслабление мышц.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения атакующих действий в пионерболе, работы в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке.

Практика: подвижная игра «Класс, Смирно!», упражнения на расслабление мышц.

Тема. Обучением двигательным основам нападения в пионерболе на гимнастическом мостике. Отработка приема сверху с заданиями. Подвижная игра «Вызов номеров».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения двигательных основ нападения в пионерболе на гимнастическом мостике.

Практика: отработка приема сверху с заданиями, подвижная игра «Вызов номеров».

Тема. Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на координацию движения с волейбольным мячом.

Практика: работа в парах: отрезки с перебежками.

Тема. Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передача сверху двумя руками вдоль сетки.

Практика: тренировочная игра.

Тема. ОРУ. Круговая тренировка на развитие ловкости. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, круговой тренировки на развитие ловкости.

Практика: круговая тренировка, двусторонняя учебная игра с заданиями

Тема. ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

Практика: контрольные испытания, подвижные игры.

Тема. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Вызов номеров». Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: обсуждение правил игры в пионербол.

Практика: двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Тема. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Индивидуальная работа над собой: прием мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Отрезки с перебежками.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений на развитие ловкости.

Практика: индивидуальная работа над собой: прием мяча снизу двумя руками с подачи напарника, отрезки с перебежками.

Тема. Разминка в парах. Подводящие упражнения: Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Практика: отработка волейбольного приема на практике, игра в пионербол.

Тема. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии в спортивных залах.

Практика: отработка волейбольного приема на практике, Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Тема. Правила волейбола. Положение о проведении соревнований. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку.

Теория: наглядный пример и объяснение правил волейбола, содержания и требований положения о проведении соревнований.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, упражнений на растяжку.

Тема. ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Подвижная игра «Перестрелка».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения многоскоков, прыжков, челночного бега, бега с заданиями.

Практика: ОФП, Подвижная игра «Перестрелка».

Тема. Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения индивидуальной работы у стены, акробатических упражнений.

Практика: двусторонняя учебная игра с заданиями.

Тема. ОРУ со скакалкой. Групповые действия в защите. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча сверху двумя руками, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой, приема мяча снизу в группе.

Практика: Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Тема. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с предметами и без.

Практика: выполнение упражнений на расслабление мышц.

Тема. Подвижная игра «Перестрелка». Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения, взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

Практика: тренировочная игра - в нападение через зону 3.

Тема. ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. Судейская практика.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, судейской практики.

Практика: контрольные испытания, учебно-тренировочная игра.

Тема. ОФП. Полоса препятствий. Индивидуальная работа над собой: прием мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Упражнения на растяжку. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема. СФП. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример техники выполнения ОРУ.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.

Теория: демонстрация и объяснение техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения малой интенсивности.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие

скоростно- силовых качеств.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, подводящая игра в пионербол. Упражнения малой интенсивности.

Тема. Режим дня. Индивидуальная работа у стены: подача мяча снизу и сверху на точность. Подвижная игра «Третий лишний».

Теория: наглядный пример и объяснение режима дня, техники подачи мяча снизу и сверху на точность.

Практика: отработка волейбольных приемов на практике, игра в волейбол на малой площадке.

Содержание образовательной деятельности

Цель программы – воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться и индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить детей с историей развития физической культуры и спорта и простейшими правилами соревнований;
- ознакомление с историей возникновения волейбола, как вида спорта в России и в мире, место и значение волейбола в системе физического воспитания;
- ознакомление с правилами техники безопасности;
- сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий, в спортивном зале, на спортивной площадке;
- ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием, самоконтролем, саморегуляцией;
- овладение умением индивидуальной работы по технике и навыками выполнения технических приемов, и их способов в волейболе;
- дать возможность применить на практике полученные знания о подвижных играх;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- овладение базовыми знаниями техники игры в волейбол.

Развивающие:

- формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
- способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей);
- способствовать развитию логического мышления, пространственного воображения, наблюдательности;
- разработать интерес к регулярным занятиям спортом;
- развивать познавательный интерес к волейболу различными подводящими упражнениями (игра в пионербол);
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки,

повышения работоспособности и укрепления здоровья;

• прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;

• воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость;

• воспитание положительных качеств личности;

• воспитать уважение к товарищам по команде;

• формирование ценностных ориентиров на создание дружного и ответственного коллектива;

• привить юным спортсменам навыки спортивной этики, организованности, дисциплины,

• приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Контроль и оценка. Результативность освоения программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных заданий, тестирование.

По завершению учебного года оценивание знаний, физической подготовленности и технико-тактических нормативов проводится посредством тестирования по физической подготовке, выполнения технико-тактических нормативов.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и физической подготовленности обучающихся (выделяются три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путем тестирования.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Принципы реализации программы:

- Принцип систематичности – чередование нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
- Принцип воспитывающей направленности – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
- Принцип сознательности – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности - создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
- Принцип доступности – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
- Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- демонстрация;
- практическое занятие;
- тестирование;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- сдача ГТО.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой обучающихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед обучающимися;

4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

Методическое обеспечение:

1. Наглядные изображения;
2. Презентации;
3. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)
4. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
5. Тематическая литература;
6. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

К инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный и соревновательный процесс относятся: спортивная форма, волейбольная сетка, мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишкы, конусы, барьеры, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска).

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	2
2	Раздевалка для спортсменов	4
3	Волейбольные стойки	2 пары
4	Волейбольная сетка	2
5	Мячи волейбольные	15
6	Мячи набивные	6
7	Эспандеры	10
8	Скакалки	15
9	Ноутбук	1
10	Тренажеры	5

Учебно-методическое обеспечение:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. № 996-р).

4. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще развивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242.

7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. № МО -16-09-01/826-ТУ).

8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М. Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.

9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. https://www.studmed.ru/zheleznyak-yud-sportivnye-igry-tehnika-taktika-metodika-obucheniya_799a0b423e5.html

10. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие. Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н. <https://docplayer.ru/34792425-Basketbol-osnovy-obucheniya-tehnicheskim-priemam-igry-v-napadenii-uchebno-metodicheskoe-posobie.html>

11. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. В.А.Лепешкин. https://mirlib.ru/knigi/samooborona_i_sport/353564-basketbol-podvzhnye-i-uchebnye-igry.html

Учебно-информационное обеспечение:

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000., 368 с. https://www.studmed.ru/belyaev-av-savina-mv-voleybol_ff8fe04c0ef.html

2. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2003., 112 с.

3. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. - М.: Издательский центр «Академия», 2004, 396 с.

4. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г., 109 с.

5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г., 255 с.

6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г., 127 с.

7. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М.

Портнова. – М.: Академия, 2004 г., 520 с.

8. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г., 160 с.

9. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.:Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

11. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.

12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с. с ил.

13. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009.- 45 с.

14. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с., Физкультура и спорт, 1978. – 334 с.

Литература для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-22-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС, 2010 г., 144 с.
https://www.studmed.ru/rodichenko-v-s-ivanov-s-a-i-dr-tvoy-olimpiyskiy-uchebnik_0e20369747a.html

2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1988., 192 с.

3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт.1982.