

Северо-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа им. Героя Советского Союза М.Н.Заводского
с. Елховка муниципального района Елховский Самарской области
Отделение дополнительного образования детей
«Елховский Центр дополнительного образования детей»

Программа принята
на основании решения
педагогического совета
Протокол № 3 от «20» 06 .2024 г.



Приказ № 102/З -од от «27» 06 .2024 г.

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

« Волейбол»

для обучающихся 7-17 лет
Срок реализации программы: **1** год

Разработчики программы:
Целиков Анатолий Григорьевич,
Краснов Сергей Федорович,
тренеры – преподаватели
отделения дополнительного
образования детей

с.Елховка, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план «ДОП» «Волейбол»	8
3.	Содержание	9
4.	Методическое обеспечение.....	38
5.	Список литературы.....	40
6.	Приложение. Календарно – тематические планы Модулей.....	41

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) предназначена для учащихся 7-17 лет. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом. В данную программу введен региональный компонент. Ряд тем рассматривается на примере истории развития легкой атлетики Самарской области, на примере спортивных достижений Самарских волейболистов.

Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Волейбол в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 - р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-ТУ).

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает себя не только занятия с тренером в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Отличительной особенностью программы является применение

конвергентного подхода позволяющие выстраивать обучение включающие в себя элементы нескольких направленностей.

Педагогическая целесообразность. Занятия по программе «Волейбол» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, нападающих ударов, падений), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

В процессе обучения, у обучаемых, формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом развитии, формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом и воспитание потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи:

1. Обучающие:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Возраст учащихся: программа «Волейбол» адресована обучающимся 7-17 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие.

Срок реализации данной программы -1 год (36 недель) обучения, 126 часов в год, 3,5 часа в неделю.

Формы организации деятельности: по группам.

Режим занятий: 3 раза в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Перерыв 10 минут.

Наполняемость учебных групп: минимум – 15 человек, максимальное количество – 20 человек.

Формы обучения:

- лекции;
- тренировочное занятие;
- итоговые (контрольные) занятия.

Ожидаемые результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на

результат.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности;
- принятия ценностей других людей;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- различать способы и результат действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством тренера – преподавателя критерии оценивания задания.

Познавательные

Обучающиеся научатся

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с тренером – преподавателем или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
 - отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
 - критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
 - участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;
- Обучающиеся получают возможность научиться:*
- чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
 - стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- вставать на позицию другого человека;
- чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

Формы подведения итогов: контрольные испытания, тестирование, соревнования, портфолио обучающегося.

Учебный план программы ДОП "Волейбол"

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний. Общая физическая подготовка	38,5	13	25.5
2.	Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка	70	13,5	49,5
3.	Инструкторская и судейская практика. Соревнования.	24,5	10,5	14
Итого:		126	37	89

1. Модуль «Основы знаний. Общая физическая подготовка»

Задачи модуля:

Обучающиеся:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене.
- обучить технике безопасности на занятиях волейболом.

Развивающие:

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, чувство коллективизма.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- элементы общей физической подготовки;
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки, пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

Учебно-тематический план 1 модуля

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Тео- рия	Прак- тика	Формы кон- троля/аттеста- ция
1	Ознакомление с дополнительной общеобразова- тельной общеразвивающей программой «Волей- бол». Техника безопасности на занятиях.	2	2	-	Собеседова- ние, наблюде- ние

2	Спортивная форма. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья в шко- ле и дома.	1,5	1,5	-	Беседа, наблюдение
3	История возникновения и развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	2	1	1	Беседа, наблюдение
4	Мышечная система человека. Упражнения без предметов: для развития мышц рук и плечевого пояса.	1,5	0,5	1	Игра, беседа, наблюдение
5	Упражнения без предметов для мышц ног, брюш- ного пресса.	2	1	1	Игра, беседа, наблюдение
6	Упражнения без предметов для тазобедренного сустава, туловища и шеи.	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение
7	Окружающая среда. Экология и человечество. Агрессивное воздействие окружающей среды на здоровье людей.	2	-	2	Беседа, наблюдение
8	Вирусная и бактериологическая угрозы. Закалива- ние организма, как способ противостояния угро- зам.	1,5	1,5	-	Беседа, наблюдение
9	Упражнения для развития физических способно- стей: скоростных, силовых, выносливости, коор- динационных, скоростно-силовых	2	2	-	Игра, беседа, наблюдение
10	Упражнения с предметами - со скакалками	1,5	1,5	-	Игра, беседа, наблюдение
11	Упражнения с предметами: резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг)	2	1	1	Игра, беседа, наблюдение
12	Упражнения с предметами из различных исходных положений	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение
13	Чередование упражнений руками, ногами - раз- личные броски, выпрыгивание вверх с мячом.	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
14	Упражнения с зажатым голеностопными сустава ми. Подвижная игра – День и ночь, -Салки без мяча	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение 8
15	Упражнения в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
16	Бег с ускорением до 30 м. Подвижные игры-Караси и щука, Волк во рву	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение
17	Прыжки: с места в длину, с места вверх.	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
18	Прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижная Игра-Третий лишний	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение
19	Тестирование, выполнение нормативов ОФП	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
20	Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подвижная игра-Удочка	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение

21	Дружеская встреча, соревнования между обучающимися в объединении.	2	1	1	Собеседование, наблюдение
22	Подвижные игры: Круговая эстафета, комбинированные эстафеты. Подведение итогов	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение
	ИТОГО	38,5	13	25,5	

Содержание программы

Тема 1: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Волейбол». Техника безопасности на занятиях.

Теория: Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Волейбол». Техника безопасности и правила поведения в зале.

Тема 2: Спортивная форма. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Теория: Элементы спортивной формы. Соблюдение гигиенических норм и правил во время тренировок и соревнований. Самоконтроль состояния здоровья: обучение игроков методам самопроверки здоровья, например, контроль за пульсом, дыханием, температурой тела.

Тема 3: История возникновения и развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Теория: Знакомство с историей возникновения и развития волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Практика: Правила игры в мини-волейбол.

Тема 4: Мышечная система человека. Упражнения без предметов: для развития мышц рук и плечевого пояса.

Теория: Знакомство с мышечной системой человека. Упражнения без предметов: для развития мышц рук и плечевого пояса.

Практика: Разбор упражнений без предметов: для развития мышц рук и плечевого пояса.

Тема 5: Упражнения без предметов для мышц ног, брюшного пресса.

Теория: Знакомство с теорией для упражнений без предметов для мышц ног, брюшного пресса.

Практика: Упражнения, на контролирование дыхания, упражнения без предметов для мышц ног, брюшного пресса.

Тема 6: Упражнения без предметов для тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Практика: Знакомство с упражнениями без предметов для тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Тема 7: Окружающая среда. Экология и человечество. Агрессивное воздействие окружающей среды на здоровье людей.

Практика: Изучение окружающей среды. Взаимосвязь экологии и человечества. Агрессивное

воздействие окружающей среды на здоровье людей.

Тема 8: Вирусная и бактериологическая угрозы. Закаливание организма, как способ противостояния угрозам.

Теория: Изучение вирусной и бактериологической угрозы. Изучение закаливания организма, как способа противостояния угрозам.

Тема 9: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Теория: Изучение теории упражнений для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Тема 10: Упражнения с предметами – со скакалками.

Теория: Изучение теории упражнений с предметами – со скакалками.

Тема 11: Упражнения с предметами: резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг)

Теория: Изучение теории упражнения с предметами: резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг)

Практика: Отработка упражнений с предметами: резиновыми мячами, набивными мячами (1- 2 кг)

Тема 12: Упражнения с предметами из различных исходных положений.

Практика: Отработка упражнений с предметами из различных исходных положений.

Тема 13: Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом.

Практика: Отработка и чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом.

Тема 14: Упражнения с зажатыми голеностопными суставами. Подвижная игра – День и ночь, —Салки без мяча.

Практика: Отработка упражнений с зажатыми голеностопными суставами. Подвижная игра – День и ночь, Салки без мяча.

Тема15: Упражнения в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Практика: Отработка упражнений в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Тема 16: Бег с ускорением до 30 м. Подвижные игры—Караси и щука, Волк во рву

Практика: Отработка бега с ускорением до 30 м. Подвижные игры-Караси и щука, Волк во рву.

Тема 17: Прыжки: с места в длину, с места вверх.

Практика: Отработка прыжков: с места в длину, с места вверх.

Тема 18: Прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижная игра-Третий лишний.

Практика: Отработка прыжков с разбега в длину и высоту. Подвижная игра-Третий лишний.

Тема 19: Тестирование, выполнение нормативов ОФП

Практика: Отработка нормативов ОФП.

Тема20: Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подвижная игра-Удочка.

Практика: Отработка метания теннисного мяча в цель, на дальность. Подвижная игра-Удочка

Тема 21: Дружеская встреча, соревнования между обучающимися в объединении.

Теория: Изучение теории проведения дружеских встреч, соревнований между обучающимися в объединении.

Практика: Соревнования между обучающимися в объединении.

Тема 22: Подвижные игры: Круговая эстафета, комбинированные эстафеты. Подведение итогов.

Практика: Подвижные игры: Круговая эстафета, комбинированные эстафеты. Подведение итогов.

2 Модуль «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка»

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, специальной выносливости.

Развивающие:

- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- развить реакцию, ловкость, координацию, скорость.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке и умению трудиться;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и специальной выносливости;
- нормативы специальной физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять упражнения с волейбольным мячом.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельных занятий волейболом, умение организовать собственную тренировку.

Учебно-тематический план 2 модуля

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/аттестация
1	Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения).	1	1	-	Беседа, наблюдение
2	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом.	1,5	1,5	-	Беседа, наблюдение
3	Перемещения приставными шагами: правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед.	1	1	-	Игра, беседа, наблюдение
4	Нижняя прямая подача мяча. Выбор места для выполнения нижней подачи; для приема нижней подачи.	1,5	1,5	-	Игра, беседа, наблюдение
5	Нижняя прямая подача с 3-6 м	1	1	-	Игра, беседа, наблюдение
6	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1,5	1,5	-	Беседа, наблюдение
7	Подача мяча, подвешенного на шнуре.	1	1	-	Беседа, наблюдение
8	Подача мяча, установленного в держателе.	1,5	1,5	-	Игра, беседа, наблюдение
9	Подача мяча через сетку; подача в стенку.	1	1	-	Игра, беседа, наблюдение
10	Подача мяча через сетку с расстояния 9 м.	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение
11	Подача через сетку из-за лицевой линии.	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
12	Подача нижняя боковая.	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение
13	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
14	Передача мяча, подвешенного на шнуре.	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение
15	Передача мяча с собственного подбрасывания;	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение

	<i>с набрасывания партнера.</i>				дение
16	<i>Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения.</i>	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение
17	<i>Передачи мяча в парах.</i>	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
18	<i>Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.</i>	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение
19	<i>Отбивание мяча с собственного подбрасывания.</i>	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
20	<i>Отбивание мяча подброшенного партнером - с места и после приземления.</i>	1,5	-	1,5	Собеседование, наблюдение
21	<i>Прием нижней подачи и первая передача в зону 3.</i>	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
22	<i>Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</i>	1,5	-	1,5	Беседа, наблюдение
23	<i>Приём и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).</i>	2	-	2	Беседа, наблюдение
24	<i>Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.</i>	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение
25	<i>Прием мяча на задней линии.</i>	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
26	<i>Передача двумя руками сверху на месте.</i>	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение
27	<i>Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.</i>	1	1	-	Беседа, наблюдение
28	<i>Выбор места для второй передачи в зоне 3.</i>	1,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
29	<i>Вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</i>	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
30	<i>Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.</i>	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение

31	<i>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</i>	1	-	1	Игра, беседа, наблюдение
32	<i>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.</i>	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение
33	<i>Прием мяча снизу в группе.</i>	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
34	<i>Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3</i>	1,5	0,5	1	Игра, беседа, наблюдение
35	<i>Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)</i>	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
36	<i>Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3</i>	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение
37	<i>Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега)</i>	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
38	<i>Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (прыжок вверх толчком двух ног: с места)</i>	1,5	-	1,5	Игра, беседа, наблюдение
39	<i>Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (прыжок вверх толчком двух ног: с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу)</i>	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
40	<i>Дружеские соревнования.</i> <i>Подведение итогов, достижения обучающихся</i>	1,5	0,5	1	Игра, беседа, наблюдение

Содержание 2 модуля.

Тема 1: Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

Теория: Изучение теории овладения техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

Тема 2: Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом.

Теория: Изучение теории ходьбы, бега, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом.

Тема 3: Перемещения приставными шагами: правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед.

Теория: Изучение теории перемещения приставными шагами: правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед.

Тема 4: Нижняя прямая подача мяча. Выбор места для выполнения нижней подачи; для приема нижней подачи.

Теория: Изучение теории нижней прямой подачи мяча. Выбор места для выполнения нижней подачи; для приема нижней подачи.

Тема 5: Нижняя прямая подача с 3-6 м.

Теория: Изучение теории нижней прямой подачи с 3-6 м.

Тема 6: Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Теория: Изучение теории нижней прямой подачи, прием мяча, отраженного сеткой

Тема 7: Подача мяча, подвешенного на шнуре.

Теория: Изучение теории подачи мяча, подвешенного на шнуре

Тема 8: Подача мяча, установленного в держателе.

Теория: Изучение теории подачи мяча, установленного в держателе

Тема 9: Подача мяча через сетку; подача в стенку.

Теория: Изучение теории подачи мяча через сетку; подача в стенку.

Тема 10: Подача мяча через сетку с расстояния 9 м.

Практика: Отработка подачи мяча через сетку с расстояния 9 м.

Тема 11: Подача через сетку из-за лицевой линии.

Практика: Отработка подачи через сетку из-за лицевой линии

Тема 12: Подача нижней боковой.

Практика: Отработка нижней боковой подачи.

Тема 13: Овладение техникой приема и передача мяча сверху двумя руками.

Практика: Отработка техники приема и передача мяча сверху двумя руками.

Тема 14: Передача мяча, подвешенного на шнуре.

Практика: Отработка техники передачи мяча, подвешенного на шнуре.

Тема 15: Передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера.

Практика: Отработка приема передачи мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера.

Тема 16: Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения.

Практика: Отработка техники передачи мяча в различных направлениях на месте и после перемещения.

Тема 17: Передачи мяча в парах.

Практика: Отработка техники передачи мяча в парах.

Тема 18: Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.

Практика: Отработка техники отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.

Тема 19: Отбивание мяча с собственного подбрасывания.

Практика: Отработка техники отбивания мяча с собственного подбрасывания.

Тема 20: Отбивание мяча подброшенного партнером - с места и после приземления.

Практика: Отработка техники отбивания мяча подброшенного партнером - с места и после приземления.

Тема 21: Прием нижней подачи и первая передача в зону 3.

Практика: Отработка техники приема нижней подачи и первая передача в зону 3.

Тема 22: Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Практика: Отработка расположения игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Тема 23: Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

Практика: Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

Тема 24: Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.

Практика: Отработка техники передачи мяча после перемещения из зоны в зону.

Тема 25: Прием мяча на задней линии.

Практика: Отработка техники приема мяча на задней линии.

Тема 26: Передача двумя руками сверху на месте.

Практика: Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху на месте.

Тема 27: Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

Теория: Изучение теории передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

Тема 28: Выбор места для второй передачи в зоне 3.

Теория: Изучение теории выбора места для второй передачи в зоне 3.

Практика: Отработка техники выбора места для второй передачи в зоне 3.

Тема 29: Вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Практика: Отработка техники вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тема 30: Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Практика: Отработка техники приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Тема 31: Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

Практика: Отработка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

Тема 32: Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.

Практика: Отработка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.

Тема 33: Прием мяча снизу в группе.

Практика: Отработка техники приема мяча снизу в группе.

Тема 34: Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.

Теория: Изучение теории взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.

Практика: Отработка техники взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.

Тема 35: Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)

Практика: Отработка техники взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Тема 36: Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Практика: Отработка техники взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Тема 37: Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега).

Практика: Отработка техники прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега).

Тема 38: Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (прыжок вверх толчком двух ног: с места).

Практика: Отработка техники прямой нападающий удар сильнейшей рукой (прыжок вверх толчком двух ног: с места).

Тема 39: Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (прыжок вверх толчком двух ног: с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Практика: Отработка техники прямой нападающий удар сильнейшей рукой (прыжок вверх толчком двух ног: с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Тема 40: Дружеские соревнования.

Подведение итогов, достижения обучающихся.

3 Модуль «Инструкторская и судейская практика. Соревнования.»

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам игры в волейбол и участию в соревнованиях;
- обучить базовой технике и тактике игры в волейбол.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и тактики игры;
- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности.

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления.

Предметные ожидаемые результаты:

- Обучающийся должен знать:
- правила игры в волейбол;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- тактические варианты игры.

Обучающийся должен уметь:

- владеть разными приемами и ударами по элементам и в сочетаниях;
- наносить удары прямые и с вращением;
- играть в паре.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.

Учебно-тематический план 3 модуля

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/аттестация
1	Основные правила и этапы организации соревнований.	2	2	-	Беседа, наблюдение
2	Волейбол: игра и история.	1,5	1,5	-	Беседа, наблюдение
3	Правила и основы судейства. Жесты судей в волейболе.	2	1	1	Игра, беседа, наблюдение
4	Состав судейской коллегии, второй судья. Практическая работа – Я судья.	1,5	0,5	1	Игра, беседа, наблюдение
5	Стритболл: правила, тактика, техника.	2	1	1	Игра, беседа, наблюдение
6	Пляжный волейбол: особенности и правила игры.	1,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
7	Особенности организации, проведения и судейства соревнований для сверстников.	2	2	-	Беседа, наблюдение
8	Контрольные игры и соревнования.	1,5	-	1,5	Беседа, наблюдение
9	Разбор проведённых игр. Работа над ошибками.	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
10	Организация и проведение соревнований.	1,5	0,5	1	Игра, беседа, наблюдение
11	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
12	Соревнования по мини-волейболу.	1,5	-	1,5	Беседа, наблюдение
13	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	2	1	1	Игра, беседа, наблюдение
14	Техника безопасности во время летних каникул. Подведение итогов работы объединения	1,5	0,5	1	Игра, беседа, наблюдение

Содержание 3 модуля

Тема 1: Основные правила и этапы организации соревнований.

Теория: Изучение теории основных правил и этапы организации соревнований.

Тема 2: Волейбол: игра и история.

Теория: Изучение истории волейбола.

Теория: обучение психологическим аспектам спорта, таким как концентрация, мотивация, управление стрессом и командный дух.

Тема 3: Правила и основы судейства. Жесты судей в волейболе.

Теория: Изучение теории правил и основы судейства. Жесты судей в волейболе. Практика: Отработка правил и основы судейства. Жесты судей в волейболе.

Тема 4: Состав судейской коллегии, второй судья. Практическая работа – Я судья.

Теория: Изучение состава судейской коллегии, второй судья. Практическая работа – Я судья.

Практика: Практическая работа – Я судья.

Тема 5: Стритболл: правила, тактика, техника.

Теория: Изучение теории стритболл: правила, тактика, техника.

Практика: Отработка правил, тактики, техники стритболла.

Тема 6: пляжный волейбол: особенности и правила игры.

Теория: Изучение теории пляжного волейбола: особенности и правила игры.

Практика: Отработка правил игры пляжного волейбола.

Тема 7: Особенности организации, проведения и судейства соревнований для сверстников.

Теория: Изучение особенностей организации, проведения и судейства соревнований для сверстников.

Тема 8: Контрольные игры и соревнования.

Практика: Контрольные игры и соревнования.

Тема 9: Разбор проведённых игр. Работа над ошибками.

Практика: Разбор проведённых игр. Работа над ошибками.

Тема 10: Организация и проведение соревнований.

Теория: Организация и проведение соревнований.

Практика: Организация и проведение соревнований.

Тема 11: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Тема 12: Соревнования по мини-волейболу.

Практика: Соревнования по мини-волейболу.

Тема 13: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема 14: Техника безопасности во время летних каникул. Подведение итогов работы объединения.

Теория: Техника безопасности во время летних каникул. Подведение итогов работы объединения.

Практика: Техника безопасности во время летних каникул. Подведение итогов работы объединения.

Критерии оценивания результатов программы

Оценить успешность освоения Программы можно, если знать уровень подготовленности обучающегося в начале года, в середине года и в конце. Это позволяет тренеру-преподавателю увидеть имеющиеся недоработки.

Для полноценного оценивания усвоения Программы используются 3 уровня контроля:

низкий, средний, высокий. Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся. Итоговая оценка результативности освоения Программы проводится путем вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам выполнения тестов по физической, специальной и теоретической подготовленности.

Уровень освоения Программы низкий – обучающийся овладел менее 50% предусмотренных Программой знаниями, умениями, навыками. Испытывает серьезные затруднения при выполнении физических упражнений, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания с грубым нарушением техники упражнений, удовлетворительно владеет техникой движений. Тестовые теоретические задания выполнены менее чем на 50%. В ответе отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в материале, делает много ошибок, не может привести примеры из практики. Принимает участие в

соревнованиях на уровне группы и на отделении.

Средний уровень освоения Программы – объем усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков составляет 50-70%; в основном выполняет задания удовлетворительно, с нарушением техники упражнений, владеет своим телом; умеет выполнять упражнения самостоятельно с подсказкой тренера-преподавателя. Ответил более половины тестовых заданий, в ответах отмечаются большие неточности, незначительные ошибки. Примеры из практики приводит не совсем точно. Участвует в соревнованиях и турнирах на уровне района.

Уровень освоения Программы высокий – овладел на 70-100% предусмотренным Программой материалом; выполняет упражнения самостоятельно, не испытывая особых трудностей; свободно владеет своим телом без нарушения техники упражнений; не испытывает особых трудностей при выполнении практических заданий с элементами творчества. Тестовые задания выполняет практически полностью, демонстрирует при этом понимание сущности излагаемого материала приводит примеры из практики. Участвует в соревнованиях, турнирах на уровне района, области.

Формы контроля реализации Программы

Контроль является оценкой уровня подготовленности обучающихся. Достижения обучающегося сравниваются с его исходными возможностями. Для этого на всех уровнях подготовки проводится: входной, текущий, и итоговый контроль. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года. Одним из стимулов овладения сложными упражнениями является участие в соревнованиях различного уровня.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, сдача нормативов, теоритические задания, педагогическое наблюдение.

Нормативы состоят из контрольных упражнений по общефизической, специальной и технической подготовки по общепринятым методикам.

1. Входной контроль проводится на начальном этапе обучения по программе для ознакомления с обучающимися (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности их к предстоящим занятиям.

2. Текущий контроль – основной вид проверки знаний, умений и навыков, повышает интерес обучающихся к занятиям, активизирует их работы, стимулирует желание постоянно улучшать свои достижения. Тренер-преподаватель вместе с

обучающимся сравнивает результаты текущего контроля. Такое сравнение дает возможность более 18 объективно оценить успехи обучающихся и выяснить эффективность применяемых методов обучения и планирования в целом. Проводится 1-2 раза в месяц.

3. Итоговый контроль - проводится в конце учебного года обучения по программе, для определения успешности его освоения программы, степени решения поставленных задач. Выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (успешность выполнения ими нормативов и уровень освоения двигательных навыков и т.п.) является основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях. На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в волейболе (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой и стойками, который отвечает всем стандартным санитарно-гигиеническим нормам и требованиям, соответствует требованиям техники безопасности.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- гимнастические маты;
- гантели;
- теннисные мячи;
- вышка судейская;
- секундомер;
- свисток.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 3) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 4) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 5) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на прошедшем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;

5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

В отдельных случаях возможно проведение занятий с применением наглядных пособий (презентаций), онлайн занятий с применением дистанционных технологий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2021.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2019 (ГНП), 2018 (УТТ), 2021 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. -М., 2019.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М., 2018.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М., 2021.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 2021.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. -М., 2019.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. -Иркутск, 2018.
9. Марков К. К. Тренер -педагог и психолог. -Иркутск, 2021.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -М, 2018.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2021.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М, 2022.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2018.
15. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук). М.: Советский спорт, 2023.
16. Система подготовки спортивного резерва. -М., 2019.
17. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М., 2019
18. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2019