

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №3 – ЦЕНТР ПРОФНАВИГАЦИИ И РАЗВИТИЯ КАРЬЕРЫ»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 12.08.2024

Директор ТОГАОУ «Школа №3 – Центр
Профнавигации и Развития Карьеры»


В.Б. Яковлева
Приказ № 198-ОД от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: *11-17 лет*

Срок реализации: *1 год*

Уровень программы: *базовый*

Разработчик программы:
*Учитель физической культуры
Родин Антон Андреевич*

г. Тамбов, 2024 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 3 — Центр профнавигации и развития карьеры»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
3. Сведения об авторе-составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Родин Антон Андреевич, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г. № 38);</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»</p>
4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Область применения	Дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2024

4.8. Возрастная категория обучающихся	7-17 лет
---------------------------------------	----------

Содержание

1.Комплекс основных характеристик программы.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цель и задачи программы.....	12
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	14
1.4. Учебно-тематический план.....	16
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	20
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	42
2.1. Календарный учебный график.....	42
2.2. Формы аттестации/контроля.....	49
2.3. Оценочные материалы.....	51
2.4. Методическое обеспечение программы.....	53
2.5. Условия реализации программы.....	56
2.6. Воспитательный компонент.....	59
3.Список литературы.....	61

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ» разработана в

соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации ТОГАОУ «Школа №3 – Центр профнавигации и развития карьеры»;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в ТОГАОУ «Школа №3 – Центр профнавигации и развития карьеры»;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ТОГАОУ «Школа №3 – Центр профнавигации и развития карьеры»;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы: *(указываются в случае реализации программы в сетевой форме)*

Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении

образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме ТОГАОУ «Школа №3 – Центр профнавигации и развития карьеры»;

Договор о сетевой форме реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), дополнительных образовательных программ в других образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что

раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Отличительные особенности программы:

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ волейбола и даётся в семи разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная техническая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания

соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Новизна программы:

Современное состояние физического развития обучающихся 11 – 15 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части

подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 11-17 лет.

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию

Уровень освоения программы: базовый

Наполняемость группы: 10-15 человек

Объем программы: 72 часа

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения. В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная), времени (академический час, астрономический час и т.д.) и месту обучения (аудиторная, внеаудиторная, дистанционная).

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения. Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы:

Целью данной программы является создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта (волейбола).

Задачи программы:

Образовательные:

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- сформировать навыки выполнения движений с мячом, элементов техники волейбола;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку

Развивающие:

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной

деятельности в коллективе;

- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями

во время игрового досуга

Воспитательные:

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта.

Метапредметные результаты:

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;

- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	
1.1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Беседа, опрос
1.2.	Развитие волейбола в России и за рубежом	2	2	-	Беседа, опрос
1.3.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	2	-	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	-	8	
2.1.	Элементы ходьбы и бега	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.2.	Акробатические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.3.	Гимнастические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.4.	Легкоатлетические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	-	8	
3.1.	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.2.	Упражнения для развития прыгучести	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные

					нормативы
3.3.	Упражнения с отягощениями	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.4.	Броски набивного мяча	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.7.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.8.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка	18	-	18	
4.1.	Техника нападения	9	-	9	
4.2.	Перемещения и стойки	1	-	1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.3.	Передачи мяча	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.4.	Подачи	1		1	Выполнение упражнений, контрольные

					нормативы
4.5.	Нападающие удары	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.6.	Техника защиты	1		1	
4.7.	Перемещения и стойки	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.8.	Прием мяча	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.9.	Блокирование	1		1	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5.	Тактическая подготовка	14	-	14	
5.1	Тактика нападения	7		7	
5.2	Индивидуальные действия	1		1	Выполнение упражнений
5.3.	Групповые действия	1		1	Выполнение упражнений
5.4.	Командные действия	1		11	Выполнение упражнений
5.5.	Тактика защиты	1		1	
5.6	Индивидуальные действия	1		1	Выполнение упражнений
5.7.	Групповые действия	1		1	Выполнение упражнений
5.8.	Командные действия	1		1	Выполнение упражнений
6.	Игровая практика	6		6	Командная игра
7.	Контрольные игры и соревнования	12	-	12	Соревнования
	Итого	72	6	66	

1.5.Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России

Теория: Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских волейболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития волейбола и спорта в городе и регионе.

Тема 1.2. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Теория: Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность

волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России.

Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом.

Международные соревнования по волейболу.

Тема 1.3. Правила игры, организация и проведение соревнований.

Теория: Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Документация при проведении соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Элементы ходьбы и бега

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом

бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седле. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами

Тема 2.2. Акробатические упражнения

Практика: Группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Тема 2.3. Гимнастические упражнения

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, набивными мячами, гантелями.

Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Скакалка

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 2.4. Легкоатлетические упражнения

Практика: Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м.

Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Оборудование: Комплект мячей набивных

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1 Упражнения на развитие быстроты

Практика: Бег с остановками и изменением направления. «Челночный»

бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, с поясом отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Оборудование: Комплект мячей набивных

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Свисток

Секундомер

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Тема 3.2 Упражнения на развитие прыгучести

Практика: Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

Оборудование: Комплект мячей набивных

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Тема 3.3. Упражнения с отягощениями

Практика: Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах с отягощениями.

Оборудование: Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Тема 3.4. Броски набивного мяча

Практика: Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Оборудование: Комплект мячей набивных

Тема 3.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

Практика: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15

лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделяется заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.

Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Насос для накачивания мячей

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1 кг, 2 кг, 3 кг

Свисток

Стойка для обводки

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 3.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач

Практика: Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). Движение рукой вверх, затем вперед.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 3.7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Практика: Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара.

Метание набивного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 3.8. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Практика: Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, по мячу отбрасывает партнеру.

Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п.

То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.

Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

Многократные прыжки с касанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке.

То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен

своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).

Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 4.1. Техника нападения

4.2. Перемещения и стойки

Практика: Стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок

назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

4.3. Передачи мяча

Практика: Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4.4. Подачи

Практика: Подача нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

4.5. Нападающие удары

Практика: Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи

из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 4.6. Техника защиты

Практика:

4.7. Перемещения и стойки

Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

4.8. Прием мяча

Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием подачи нижней прямой.

Прием снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во

встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

4.9. Блокирование

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1. Тактика нападения

Практика:

5.2. Индивидуальные действия

Выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

5.3. Групповые действия

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

5.4. Командные действия

Система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 5.6. Тактика защиты

Практика: Индивидуальные действия

Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

5.8. Групповые действия

Практика: Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

5.9. Командные действия

Практика: Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий.

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 6. Игровая практика

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 7. Контрольные игры и соревнование

Практика: Проведение контрольных игр. Участие в школьных, районных, региональных соревнованиях по волейболу.

Оборудование: Манишка

Мяч волейбольный

Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Насос для накачивания мячей

Свисток

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: ТОГАОУ «Школа № 3- Центр профнавигации и развития карьеры»

Год обучения: 2024-2025

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 165

Сроки учебных периодов: 1 триместр - 02.09.2024-06.10.2024
14.10.2024-17.11.2024

2 триместр - 25.11.2024-27.12.2024
09.01.2025-16.02.2025

3 триместр- 25.02.2025-06.04.2025
14.04.2025-26.05.2025

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата проведения	Примечание
1	Теоретическая подготовка	6	Теоретич еское занятие	Беседа, опрос	Сентябрь	
2	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	2	Теоретич еское занятие	Беседа, опрос	Сентябрь	
3	Развитие волейбола в России и за рубежом	2	Теоретич еское занятие	Беседа, опрос	Сентябрь	

4	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы	Сентябрь Октябрь	
6	Элементы ходьбы и бега	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений	Октябрь	
7	Акробатические упражнения	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	Октябрь	
8	Гимнастические упражнения	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы	Октябрь	
9	Легкоатлетические упражнения	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений	Октябрь	
10	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	Ноябрь	

11	Упражнения для развития быстроты	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы	Ноябрь	
12	Упражнения для развития прыгучести	1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений	Ноябрь	
13	Упражнения с отягощениями	1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений	Ноябрь	
14	Броски набивного мяча	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	Ноябрь	
15	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	Ноябрь	
16	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы	Ноябрь	
17	Упражнения для развития качеств, необходимых при	1	Комбинированное	Выполнение упражнений, контрольные	Ноябрь	

	выполнении нападающих ударов		занятие	нормативы		
18	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений	Ноябрь	
19	Техническая подготовка	18	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	Декабрь Январь	
20	Техника нападения	9	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы	Декабрь	
21	Перемещения и стойки	1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений	Январь	
22	Передачи мяча	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	Январь	
23	Подачи	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы	Январь	

24	Нападающие удары	1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений	Январь	
25	Техника защиты	1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений	Январь	
26	Перемещения и стойки	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	Январь	
27	Прием мяча	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	Январь	
28	Блокирование	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	Январь	
29	Тактическая подготовка	14	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы	Февраль Март	
30	Тактика нападения	7	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений	Февраль	
31	Индивидуальные действия	1	Комбинированное	Выполнение упражнений	Март	

			занятие			
32	Групповые действия	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	Март	
33	Командные действия	1	Одновременно занятия	Выполнение упражнений	Март	
34	Тактика защиты	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	Март	
35	Индивидуальные действия	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	Март	
36	Групповые действия	1	Одновременно занятия	Выполнение упражнений	Март	
37	Командные действия	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	Март	
38	Игровая практика	6	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	Апрель	
39	Контрольные игры и	12	Одновременно занятия	Выполнение	Апрель	

	соревнования		занятия	упражнений	Май	
	Итого	72				

2.2.Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

соревнования и турниры,

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

наблюдение, беседа,

Особенности организации аттестации/контроля:

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры;
просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

2.3.Оценочные материалы

Упражнения по общей физической и специальной подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		11-12 лет	13-15 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85
	Тройной прыжок	5.80	6.00
	Прыжок в высоту без замаха	9	10
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7

Упражнения по технической подготовке (мальчики)

Возраст, лет	«Ёлочка»			Броски набивного мяча из положения сидя			Сила кисти			Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11	29	30	31	400	390-300	290	21	20-13	12	23	22-17	16
12	28	29	30	480	470-300	290	28	27-19	17	24	23-18	17
13	27	28	29	500	490-350	340	30	29-20	19	25	24-19	19
14	26	27	28	650	640-500	490	38	37-35	25	26	25-20	19
15	25	26	27	700	690-550	540	42	41-30	29	28	27-22	21

Упражнения по технической подготовке (мальчики)

Возраст, лет	Прыжок в высоту с места			Подача из 10 раз			Верхняя передача			Нижняя передача		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11	43	42-39	38	9	8	7	80	75-40	39	15	14-10	9
12	46	45-41	40	9	8	7	85	80-50	49	20	19-15	14
13	48	47-	41	8	7	6	90	85-	54	25	24-	18

		42						55			19	
14	50	49- 47	46	9	7	7	95	90- 60	59	30	29- 20	19
15	52	51- 49	48	10	9	8	100	90- 65	64	40	39- 40	29

Упражнения по технической подготовке (девочки)

Возраст, лет	«Ёлочка»			Броски набивного мяча из положения сидя			Сила кисти			Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11	30	31- 35	36	350	340 -290	280	18	17- 11	10	20	19- 13	12
12	29	30- 34	35	450	450 -340	330	22	21- 14	13	21	20- 14	13
13	29	30- 33	33	550	540 -400	390	26	25- 21	20	22	21- 15	14
14	28	29- 32	33	600	590 -420	410	29	28- 23	22	23	22- 16	15
15	27	28- 30	31	650	640 -450	440	32	31- 25	26	24	23- 17	16

Упражнения по технической подготовке (девочки)

Возраст, лет	Прыжок в высоту с места			Подача из 10 раз			Верхняя передача			Нижняя передача		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11	36	35- 21	20	8	7	6	80	75- 55	54	15	14- 10	9
12	38	37- 22	21	8	7	6	85	80- 65	64	20	19- 10	9
13	41	40- 29	28	8	7	6	90	85- 65	64	25	24- 13	12
14	44	43- 27	28	8	7	6	95	90- 70	69	30	29- 15	14
15	47	46- 30	29	9	8	7	100	95- 70	69	40	39- 19	18

2.4.Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

- Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
- Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
- Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
- Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

Методики и технологии:

- Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.
- Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.

- Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.
- Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.
- Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.
- Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.
- Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

- Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

Принцип лично-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях.

Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

2.5. Условия реализации программы

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.
4. Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

Наименование	Кол-во ед.
Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте	1
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой	1
Манишка	30
Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг	5

Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Мяч мини-футбольный	10
Фишки (конусы) тренировочные	15
Насос для накачивания мячей	2
Перчатки вратарские	2
Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг	5
Свисток	2
Секундомер	2
Комплект утяжелителей для рук, 500г	10
Комплект утяжелителей для ног, 500г	10
Скакалка	15
Стойка для обводки	15
Сетка для переноса мячей	2
Корзина для хранения мячей	2

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает

необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Целью данной программы является создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта (волейбола).

Задачи воспитательной работы

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

здоровьесберегающее воспитание

Формы воспитательной работы

беседа, спортивная игра,

Методы воспитательной работы

рассказ, упражнение, игра, поощрение, анализ результатов деятельности,

Планируемые результаты воспитательной работы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия

3. Список литературы

для педагога:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК- 641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

для обучающихся:

1. Беляева А.В. Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
24
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М., 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести»,
СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и
спорт» 2005

для родителей (законных представителей):

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003,
232 с.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.:
Владос-пресс, 2003, 244 с.

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
6. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. - М., 1987.
7. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.