

Управление образования Невьянского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования спортивная школа Невьянского городского округа

Согласована

Педагогическим советом

Протокол № 01 от «06» 09 2024 г.

Приказ № 1498 от «04» 09 2024г.



Утверждаю

Директор МБОУ ДО СШ
Е.А. Жаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Возраст обучающихся 6,5 -18 лет
срок реализации программы – 3 года.

Авторы-составители: Клеянкина Анна Игоревна, зам. директора по УВР,
Маслакова Ирина Николаевна, тренер-преподаватель 1 КК;
Панышина Светлана Вячеславовна, тренер-преподаватель СЗД.

г. Невьянск
2024 год

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание общеразвивающей программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Методическое обеспечение программы
- 2.3. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы

Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу физкультурно-спортивной направленности.

Нормативная база. Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей(утв. - 4.09.2014г. №1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Приказом Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей свердловской области, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования Свердловской области ГАНОУСО «Дворец молодежи», г. Екатеринбург, 2020г.;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

Системность работы дополнительного образования сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно-нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в секции даются теоретические сведения о правилах активного здорового образа жизни и различных формах организации активного

отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России десятилетия значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивация здорового образа жизни. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма на учебно-тренировочных занятиях получают определенные навыки в волейболе.

Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Программа не предполагает конкурсного отбора. Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, а также на отбор одаренных детей, проявивших выдающиеся способности в волейболе и подготовки детей к поступлению в СШ на дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость программы. Волейбол в настоящее время стал одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Богатое и разнообразное двигательное содержание этой игры оказывает благотворное влияние на физическое и психическое развитие подростков.

Практическая значимость программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большой учебной нагрузкой и объемам домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительной особенностью программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового образа жизни.

Детская программа базируется на методических рекомендациях, разработанных выдающимися представителями отечественной тренерской школы. Занятия волейболом, благодаря индивидуальному подходу к

особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья. Данная программа предоставляет собой адаптированный вариант программы секции волейбола в спортивных школах.

Адресат. В СШ на данную программу принимаются дети в возрасте с 6,5 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний на основании заявления родителей.

Наполняемость группы 15-25 человек. Занятия проходят три раза в неделю по 2 академических часа.

Объем программы 618 часов.

Срок освоения программы: 3 года

1 год обучения 7-8 лет - 186 часов

2 год обучения 8-9 лет - 228 часов

3 год обучения 9-13 лет - 228 часов.

Уровень программы – базовый.

Содержание программы нацелено на содействие гармоничному физическому развитию личности, расширяет представления детей о волейболе, знакомит с историей волейбола, с именами выдающихся спортсменов в данном виде спорта.

Форма обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2); индивидуальная, групповая.

Виды занятий: беседа, лекция, практическое занятие, комбинированное занятие, мастер-класс, занятие-игра.

Формы учебно-воспитательного процесса: теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов (результатов): уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в индивидуальных и групповых соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовленности, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по физической подготовленности и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

По завершении данной дополнительной общеразвивающей программы для учащихся проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения проводится индивидуальный отбор для приема на дополнительные предпрофессиональные программы. Обучающиеся имеют право на повторный курс обучения по данной программе.

Структура программы состоит из 2 образовательных блоков: (теория, практика).

Всеобразовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

Практические задания способствуют развитию у детей физических и технических способностей, умения выполнять правильно и точно.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающимися посредством занятий волейболом.

Логика освоения учебных тем определяется **задачами** (обучающими, развивающими, воспитательными):

Обучающие:

- ознакомить с судейскими терминами и теоретическими аспектами волейбола;
- ознакомить с краткими историческими сведениями о возникновении и с историей волейбола, первыми соревнованиями по волейболу в России и зарубежом.

Развивающие:

- способствовать развитию физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей.
- способствовать освоению обучающимися технических приемов, подач и передач волейбольного мяча.

Воспитательные:

- повышать у обучающихся интерес к занятиям волейболом.
- воспитывать у обучающихся устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Учебный план программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе командно-игровым видам спорта.

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	8	7	1	Опрос, беседа
2.	Общая физическая подготовка	106	3	103	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы.
3.	Избранный вид спорта	52	5	47	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Участие в соревнованиях.
4.	Специальная физическая подготовка	20	5	15	Беседа, викторина.
	Итого:	186	20	166	

Содержание учебного плана

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория. Физическая культура и спорта в России. Задачи физической культуры и спорта их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятия о травмах и их предупреждении. Правила игры в волейболе. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Места занятий и инвентарь.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Строевые упражнения, команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических

снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложных комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метание.

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

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

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

3. Избранный вид спорта.

Теория. Изучение основных стоек волейболиста. Прием, подача мяча. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча.

Практика. Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – на расстоянии 6-9 м, отметка на высоте 2м; через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие СФП. Функции СФП. Челночный бег. Бег с ускорением. Прыжок вверх, падение и перекат. Работа с набивными мячами. Имитация подачи. Блокировка. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10м (общий пробег на одну попытку 20-30м). «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 (2-5 кг) в руках, с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов, 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.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов игроков», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Спортивно-оздоровительная группа 2-го, 3 -го года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	8	7	1	Опрос, беседа
2.	Общая физическая подготовка	68	-	68	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы.
3.	Избранный вид спорта	127	-	127	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Участие в соревнованиях.
4.	Специальная физическая подготовка	25	-	25	Беседа, викторина.
	Итого:	228	7	221	

Содержание учебного плана

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результат игры. Площадка для игры волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам (опрос).

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Группировки, перекаты, кувырки вперед, назад. Прыжки через планку. Метание мяча. Спортивные и подвижные игры.

Практика. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

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

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой».

3. Избранный вид спорта.

Теория. Волейбол – командная игра. Передача мяча. Поддачи, прием мяча. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Подачи: Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – на расстоянии 6-9 м, отметка на высоте 2м; через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Приём сверху двумя руками. Приём мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м), после броска партнером через сетку (расстояние 6м), приём нижней прямой подачи.

Приём снизу двумя руками. Приём подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

Тактика нападения. Выбор места для выполнения передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке.

Тактика защиты. Выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара», при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие СФП. Функции СФП. Бег с остановками и изменением направления. Выполнение упражнений для развития прыгучести, с отягощениями. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокировании.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов игроков», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением.

Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд, над собой и ловля (особое внимание уделить 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. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Содержание учебного плана

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Характеристика волейбола. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Правила игры. Судейская терминология. Места занятий и инвентарь. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Практика. Проверка изученных тем в форме беседы, опроса.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Изучение упражнений для овладения навыками быстрых ответных действий в игре.

Практика. Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад.

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

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

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающая мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигнал (преимущественно зрительному) бег 5, 10, 15м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии. То же, но перемещение приставными шагами.

3. Избранный вид спорта.

Теория. Перемещение и стойки. Передачи. Отбивание мяча кулаком. Подачи. Нападающие удары. Техника защиты. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Блокирование.

Практика. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке.

Вторая передача из зоны 3-му игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приёмом мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приёме подачи.

Командные действия: Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приёма мяча от соперника сверху или снизу.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 игроком зоны 6.

Командные действия.

Расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперед».

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов игроков», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением

препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд, над собой и ловля (особое внимание уделить 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.

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

1.4. Планируемые результаты

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Результаты обучения по данному курсу достигаются в каждом образовательном блоке. В планирование содержания включены итоговые контрольные задания, которые проводятся в конце изучения каждого тематического блока.

Предполагает освоение содержания базового уровня учебных достижений. Требования к этому уровню определяются в соответствии с образовательной программой курса.

По окончании срока реализации программы результаты:

Предметные - формирование навыков работы в области физической культуры, применения приемов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта физической и проектной деятельности.

- знать краткие исторические сведения о возникновении волейбола и истории волейбола, о соревнованиях по волейболу в России и зарубежом;
- понимать и применять судейские термины и теоретические аспекты волейбола.

Личностные - развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

- регулярно посещать занятия, проявляя интерес к занятиям волейбола.

- проявлять устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Метапредметные- результатом изучения программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

- увеличить показатели мониторинга физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей.

- освоить основных элементов техники приема, передачи и подачи волейбольного мяча.

Основные требования (1 год обучения)

1. Познакомиться с правилами техники безопасности на занятиях по волейболу.
2. Познакомиться с тактиками нападения и защиты.
3. Познакомиться с техниками владения мячом.
4. Уметь играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам.
5. Познакомиться с базовыми приемами техники перемещений и владения мячом.
6. Принимать роль и влияние упражнений на укрепление здоровья.

Основные требования (2 год обучения)

1. Применять правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
2. Использовать правила и организацию спортивных и подвижных игр.
3. Использовать тактику нападения и защиты.
4. Использовать техники владения мячом.
5. Уметь играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощённым правилам.
6. Выполнять базовые приемы техники перемещений и владения мячом, активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать их в свободное время.

Основные требования (3 год обучения)

1. Знать, применять правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
2. Использовать правила и организацию спортивных и подвижных игр.
3. Владеть тактиками нападения и защиты.
4. Владеть техниками владения мячом.
5. Уметь играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по правилам.
6. Владеть базовыми приемами техники перемещений и владения мячом, активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

7. Знать, применять правила самостоятельного выполнения упражнений.

Способы определения результативности программы:

- контрольные соревнования по ОФП (повышение результатов вводной диагностики)
- визуальной оценивание выполнения техники приемов, подач и передач мяча.
- участие в городском первенстве по волейболу среди городских команд и контрольных играх;
- динамика достижений;
- викторина, опрос;
- удовлетворенность участников образовательного процесса

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Для занятий по программе дополнительного образования по волейболу необходимо материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ДЮСШ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающего;
- набивные мячи на каждого обучающего;
- высокая гимнастическая перекладина для подтягивания в висе 6-8 штук;
- гимнастическая скакалка для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные эспандеры на каждого обучающегося;
- гимнастические маты 10-12 штук;
- баскетбольный мяч;
- теннисные мячи на каждого обучающегося

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки 5-7 штук;
- гимнастическая стенка 12-15 пролётов.

2.2. Методическое обеспечение программы

Наглядные и методические пособия:

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу;
- Схема и плакаты освоения технических приемов в волейболе;

- Правила игры в волейбол;
- Правила судейства в волейболе;
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2.Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу;
- Инструкция по технике безопасности при занятиях волейболом.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способ) обучения зависит от психологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определение **педагогические принципы:**

- *принцип субъективности познающего сознания.* Педагог и учащиеся определяются активному субъективному образованию.
- *принцип дополнительности.* Монолог педагог уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний «открывается» перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не «преподносит» знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению,

условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному»

Сведения о составителях

1. Фамилия, имя, отчество: Клеянкина Анна Игоревна.

Место работы: МБОУ ДО СШ Невьянского городского округа.

Должность: заместитель директора по УВР.

Образование: высшее.

Квалификационная категория: первая кв. категория

Стаж работы в учреждении: 9 лет.

2. Фамилия, имя, отчество: Маслакова Ирина Николаевна.

Место работы: МБОУ СШ Невьянского городского округа.

Должность: тренер-преподаватель.

Образование: высшее.

Квалификационная категория: 1

Стаж работы в учреждении: 44 года.

3. Фамилия, имя, отчество: Паньшина Светлана Вячеславовна

Место работы: МБОУ ДО СШ Невьянского городского округа.

Должность: тренер-преподаватель.

Образование: среднее -специальное.

Квалификационная категория: СЗД

Стаж работы в учреждении: 36 год.

2.3.Формы аттестации /контроля и оценочные материалы

Тематическое планирование контрольного тестирования для всех годов обучения. Обучающиеся, выполняют сдачу входящих нормативов по физической подготовленности (30м, прыжок в длину с места, метания мяча стоя

и сидя 1 кг, челночный бег 6*5м) в осенний период повторную сдачу итоговых нормативов в весенний период с фиксацией в таблицу мониторинга сравнительных результатов.

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнении в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Оценочные материалы, мониторинг

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д. для СШ.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Контрольные нормативы упражнений и соревнований. Таблицы мониторинга сравнительных результатов личностного физического развития обучающихся в процессе усвоения или дополнительной общеобразовательной программы.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
МАЛЬЧИКИ**

Упражнения	Уровень оценки, баллов	Возрастные группы, лет					
		6	7	8	9	10	11
Бег 30 м., сек.	5	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,2
	4	6,2-6,6	6,0-6,4	5,8-6,2	5,6-6,0	5,4-5,8	5,3-5,7
	3	6,7-7,1	6,5-6,9	6,3-6,7	6,1-6,5	5,9-6,3	5,8-6,2
	2	7,2-7,6	7,0-7,4	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,3-6,7
	1	7,7	7,5-7,9	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,8-7,2
Прыжок в длину с места	5	146	156	166	176	186	196
	4	145-131	141-155	151-165	161-175	171-185	181-195
	3	130-116	126-140	136-150	146-160	156-170	166-180
	2	116-101	111-125	121-135	131-145	141-155	151-165
	1	100	110	120	130	140	150
Метание мяча стоя 1 кг, см	5	5	6	7	8	9	11
	4	4,9-4,0	5,9-5	6,9-6	7,9-7	8,9-8	10,9-10
	3	3,9-3,0	4,9-4	5,9-5	6,9-6	7,9-7	9,9-9
	2	2,9-2,0	3,9-3	4,9-4	5,9-5	6,9-6	8,9-8
	1	1,9	2,9	3,9	4,9	5,9	7,9
Метание мяча сидя 1 кг, см	5	3,0	3,4	3,8	4,4	5	5,4
	4	2,9-2,5	3,30-3,1	3,70-3,5	4,30-4,1	4,90-4,7	5,30-5
	3	2,4-2,0	3,00-2,8	3,40-3,2	4,00-3,8	4,60-4,4	4,90-4,7
	2	1,9-1,5	2,70-2,5	3,10-2,9	3,70-3,5	4,30-4,1	4,60-4,4
	1	1,4	2,40	2,80	3,40	4,00	4,30
Бег 30 м. /6х5/ сек.	5	13,0	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
	4	12,9-13,4	12,7-13,0	12,5-12,7	12,3-12,5	12,1-12,3	11,9-12,1
	3	13,5-13,9	13,1-13,4	12,8-13,0	12,6-12,8	12,4-12,6	12,2-12,4
	2	14,0-14,4	13,5-13,8	13,1-13,3	12,9-13,1	12,7-12,9	12,5-12,7
	1	14,5	13,9	13,4	13,2	13,0	12,8

Упражнения	Уровень оценки, баллов	Возрастные группы, лет					
		6	7	8	9	10	11
Бег 30 м., сек.	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	4	6,5-6,9	6,3-6,7	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,5-5,9
	3	7,0-7,4	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	6,0-6,4
	2	7,5-7,9	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,9
	1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
Прыжок в длину с места	5	131	141	151	161	171	181
	4	130-121	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180
	3	120-111	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170
	2	110-101	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160
	1	100	110	120	130	140	150
Метание мяча стоя 1 кг, см	5	4,5	5,5	6,5	7,5	8	9
	4	4,4-3,5	5,4-4,5	6,4-5,5	7,4-6,5	7,9-7	8,9-8
	3	3,4-2,5	4,4-3,5	5,4-4,5	6,4-5,5	6,9-6	7,9-7
	2	2,4-1,5	3,4-2,5	4,4-3,5	5,4-4,5	5,9-5	6,9-6
	1	1,4	2,4	3,4	4,4	4,9-4	5,9
Метание мяча сидя 1 кг, см	5	210	240	340	360	380	400
	4	200-180	230-210	330-310	350-330	370-350	390-370
	3	179-150	200-180	300-270	320-300	340-320	360-340
	2	140-120	170-150	260-240	290-270	310-290	330-310
	1	110	140	230	260	280	300
Бег 30 м. /6х5/ сек.	5	13,5	13,0	12,8	12,6	12,4	12,2
	4	13,6-14,0	13,1-13,5	12,9-13,3	12,7-13,1	12,5-12,8	12,3-12,7
	3	14,1-14,5	13,6-14,0	13,4-13,8	13,2-13,6	12,9-13,3	12,8-13,2
	2	14,6-15,0	14,1-14,5	13,9-14,3	13,7-14,1	13,4-13,8	13,3-13,7
	1	15,1	14,6	14,4	14,2	13,9	13,8

Список литературы

Нормативно-правовые документы.

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (утв.04.09.2014г. №1726-р);
- 3.Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- 4.Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от04.07.2014№ 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- 6.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. Приказ от 6 октября 2009 г. № 373);
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- 8.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- 9.Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Литература

- 10.Авторская программа «Культура здоровья» // Здоровье детей.-2006.- №1.-С. 22-30.
11. А.В. Беляев Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
12. Ю.Д. Железняк 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2017
13. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
14. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с.

15.А.С. Эдельман Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 226 с.

Список литературы для детей и родителей

- 1.Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 56 с.
2. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2018. - 96 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334550

Владелец Жаков Евгений Андреевич

Действителен с 22.07.2024 по 22.07.2025