

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Верхневязовская средняя общеобразовательная школа»**

Содержательный раздел 2 ООП ООО
(утв. 31.08.2023 г., приказ 156). Пункт 2.1.22
Копия верна.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивные игры. Волейбол»

2023-2024 г.г.

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель: учитель физической культуры
Голышева Лариса Олеговна, высшая кв. кат.**

с. Верхняя Вязовка, 2023 г.

Содержание

1. «Комплекс основных характеристик программы».
 - 1.1 Пояснительная записка.
 - 1.2 Цель и задачи программы.
 - 1.3 Содержание программы.
 - 1.4 Планируемые результаты.
2. «Комплекс организационно-педагогических условий».
 - 2.1 Календарный учебный график.
 - 2.2 Условия реализации программы.
 - 2.3 Формы аттестации.
 - 2.4 Оценочные материалы.
 - 2.5 Методические материалы.
 - 2.6 Список литературы.
 - 2.7 Приложения.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа спортивного кружка по волейболу для обучающихся 13-17 лет составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);

- Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы»;

- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);

- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 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";

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 9 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, под ред. М.Я. Виленского, 3-е издание, М. «Просвещение» 2013г.;

- Методическое пособие для учителей «Волейбол в школе». Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский Москва, «Просвещение», 2009 г.;

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011г.;

- Основная образовательная программа МОБУ «Верхневязовская СОШ».

- Учебный план МОБУ «Верхневязовская СОШ» на 2022-2023 учебный год.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивного развития, она связана с повышением интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом и ведения здорового образа жизни.

Программа спортивной секции «Волейбол» для обучающихся 13-17 лет рассчитана на один год, 68 часов, 2 часа в неделю, при разовых занятиях в неделю продолжительностью 2x45 мин. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с обучающимися 13-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

1.2 Цель и задачи программы

Цель работы спортивной секции «Волейбол» – укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Задачи:

1. Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.

2. Совершенное овладение техникой и тактикой игры.

3. Достижение высокого уровня командной подготовки.

4. Воспитание моральных и волевых качеств.

5. Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника юного спортсмена, методике обучения, судейству.

6. Достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.

7. Предупреждение спортивных травм.

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует требованиям ФГОС и рассчитана на 68 учебных часов, предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 раз в неделю).

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, 1 раз в неделю, длительность занятия 2x45 мин.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Формы занятий – игры, соревнования, эстафеты, просмотр видеороликов спортивного содержания, презентации, беседы.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы, соревнования по параллелям.

1.3. Содержание программы «Спортивные игры. Волейбол»

1. Подготовительный период

Задача: всесторонняя подготовка (физическая и техническая) обучающихся; усвоение правил игры, владение основными техническими приемами, применение полученные знания в игре, формирование первичных навыков судейства.

Первый этап.

Физическая подготовка:

1. Укрепление здоровья
2. Увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков.
3. Укрепление систем организма, несущих основную нагрузку.
4. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков.

5. Развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

6. Развитие основных двигательных качеств:

- а) Развитие силы и скоростно-силовых качеств.
- б) Развитие быстроты
- в) Развитие выносливости общей и специальной.
- г) Развитие ловкости.
- д) Развитие гибкости.

Техническая подготовка (техника владения мячом):

1. Овладение структурными звеньями приема.
2. Сочетание звеньев приема.
3. Объединение звеньев в целостный акт, выполнения приема в упрощенных условиях.
4. Прочное овладение основой приема.

5. Усложнение условий приема, овладение его способами, деталями техники.

6. Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры.

7. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

2. Второй этап.

Тактическая подготовка:

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.

2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.

3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.

5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.

6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Психологическая подготовка.

1. Воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждения, поощрения, наказания).

2. Воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях и т.д.).

3. Средства идеологического воздействия (личный пример, лекции, диспуты и т.д.).

Теоретическая подготовка.

1. Система знаний в области ФК и спорта, тренировки волейболиста, самоконтроль.

2. Умение волейболистов самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.

3. Решение тактических задач.

Интегральная подготовка.

1. Установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и практической и др.

2. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.

3. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.

4. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.

5. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

Контрольные испытания: товарищеские турниры, встречи.

II. Соревновательный период

Задача: Достижение максимальных и стабильных результатов, сохранение высокого уровня спортивной формы. (*Физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка*)

Психологическая подготовка:

- а. Единение физической, технической, тактической подготовки.
- б. Формирование и проявление моральных качеств волейболистов.
- в. Коллективный характер игры.
- г. Состав команды.
- д. Взаимоотношения.
- е. Психологический настрой.
- ж. Выдержка и самообладание, целеустремленность и настойчивость, решительность и смелость.

1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.

2. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура).

3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также собственных возможностей.

4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

6. Учет индивидуальных особенностей.

Теоретические занятия:

а. Уточнение формы ведения игры.

Действия отдельных игроков в зависимости от конкретных противников.

Средства и методы работы с обучающимися
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:

а) *Метод кратковременных усилений* (80-95% от максимального уровня). Упражнения с отягощениями.

б) *Непредельные усиления* (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.

в) *Сопряженный метод*. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.

г) *Круговая тренировка*. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По

направленности тренировка – силовая, скоростно-силовая и на считание скоростно-силовой и технической подготовки.

2. *Методы развития быстроты.*

1) *Повторный метод.*

Выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек. до 5 минут.

2) *Увеличение скорости движущего объекта.*

При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.

3) *Увеличение внезапности появления объекта.*

В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча от подачи и направляющего удара.

4) *Сокращение расстояния до движущегося объекта.*

5) *Увеличения числа возможных изменений обстановки.*

6) *Выполнение упражнений в затрудненных условиях.*

Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.

7) *Круговая тренировка.*

В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)

8) *Игровой метод.*

Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

8) *Соревновательный метод.*

Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4*30 м., л/а эстафета, и т.д.)

3. *Методы развития выносливости общей и специальной.*

1. *Переменный метод.*

Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью т т.д.

2. *Повторный метод.*

Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.

3. *Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.*

Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно. Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

4. *Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.*

Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

5. *Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.*

Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.

6. *Интегральный метод.*

Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д.

4. *Методы развития ловкости.*

1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

2. Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.

3. Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

6. Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т.д.

5. *Методы развития гибкости.*

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Активные – без отягощений и с отягощениями.

Пассивные – с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. *Ознакомление с разучиваемым приемом.*

а) Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т.д.

б) Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

2. *Изучение приема в упрощенных условиях.*

а) *Метод целостного обучения.*

Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.

б) Метод обучения по частям.

Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).

в) Методы управления.

Распоряжения, ритм шагов в нападающем ударе, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например, разбег при ударе, место отталкивания при блоке).

г) Метод срочной информации.

Результаты выполнения технического приема (сила удара по мячу, точность попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т.д.).

3. Изучение приема в усложненных условиях.

а) Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.

б) Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).

в) Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений)

г) Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.

д) Игровой и соревновательный метод.

е) Сопряженный метод.

Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.

ж) Круговая тренировка.

з) Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

3. Закрепление приема в игре.

а) Анализ выполненных движений.

б) Специальные задания по технике в учебной игре.

в) Игровой и соревновательный метод.

г) Интегральный метод.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В процессе тактической подготовки применяю те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяю метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Многочисленные переключения в сжатых временных рамках по сигналу.

Теоретическая подготовка.

- а) Лекции, беседы.
- б) Изучение источников (специальная литература, журналы).
- в) Наблюдения за занятиями других команд и анализ увиденного.
- г) Наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного.

- д) Решение тактических задач.
- е) Просмотр видеозаписей, фотоснимков, изучение этих материалов.

Интегральная подготовка.

- а) Игровой метод.
- б) Соревновательный метод.
- в) Участие в официальных соревнованиях, как высшая форма интегральной подготовки (использование подготовительных, подводящих и основных соревнований, их сочетание).

Психологическая подготовка.

- а) Лекции, беседы, диспуты на этические, политические темы.
- б) Личный пример тренера.
- в) Убеждение.
- г) Побуждение к деятельности.
- д) Поощрение
- е) Поручение.
- ж) Обсуждение в коллективе.
- з) Приучение к условиям соревнований.
- и) Проведение совместных занятий менее подготовленных с более сильными.
- к) Контрольная игра.
- л) Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
- м) Соревновательный метод.
- н) Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
- о) Превышение какого – то задания по сравнению с предыдущими занятиями.

1.4. Планируемые результаты

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Воспитанник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- осуществлять судейство по волейболу;

- выполнять технико-тактические действия в волейболе.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-

оздоровительной деятельности;

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Регулятивные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах физкультурно-спортивной работы;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

Коммуникативные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнера;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и

организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по волейболу являются

- результаты выступлений на соревнованиях
- положительная динамика состояния здоровья занимающихся

Показателями результативности деятельности спортивной секции являются:

- показатели физической подготовленности воспитанников;
- данные медицинского наблюдения за здоровьем детей;
- наличие призовых мест в соревнованиях различного уровня;
- мониторинг успешности игровой деятельности каждого игрока команды

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	31.05.2024
Количество учебных недель	34 недели
Количество часов в год	68 часов
Продолжительность занятия	2x45 мин.
Периодичность занятий	1 раз в неделю.
Промежуточная аттестация	22-29 декабря 2023 года, 25-30 мая 2024 года
Объем и срок освоения программы	68 часов, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
День недели	Среда
Время проведения	15.00-16.30

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Спортивный зал, отводимый для занятий, должен отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 15 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. Специальное оборудование:

Волейбольные мячи – 10 шт;

Набивные мячи -10 шт;

Скакалки – 20 шт;

Стойки с волейбольной сеткой;

Баскетбольные мячи – 5 шт.

Теннисные мячи – 20 шт.

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

техническое оборудование:

- компьютеры;

- сканер;

- проектор;

- принтер;

- флешки;

информационное обеспечение:

- интернет источники.

дидактический материал - коллекция фотографий, журналы, книги, видеофильмы.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с высшим педагогическим образованием высшей квалификационной категории.

2.3 Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение,

проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый

учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая и интегральная подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу 1 года обучения

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины;	контрольные нормативы по ОФП

	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование. 		<ul style="list-style-type: none"> - мячи 	
3. Специальная физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; -перекладины; - мячи 	<ul style="list-style-type: none"> контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
5-6. Тактическая и интегральная подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра

	тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	заданием.		
7. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

При реализации программы используется несколько видов диагностики:

Входной контроль проводится в форме тестирования: передача мяча у стены сверху (снизу), подача.

Текущий контроль проводится после изучения каждого раздела программы; предусматривает различные диагностические процедуры по усвоению программного материала и личностного развития учащихся:

(тестирование, наблюдение за коллективной работой в команде, наблюдение за динамикой становления личностных качеств учащихся).

Промежуточный контроль проводится в форме школьных соревнований.

Итоговый контроль по завершении первого года обучения проходит в форме тестирования: передача мяча у стены сверху (снизу), нападающий удар, подача.

Учащиеся с лучшими физическими показателями участвуют в соревнованиях муниципального и регионального уровней.

2.4 Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

2.5 Методические материалы

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место

занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры.

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость

учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на выходящего игрока задней линии. 4. подача «вразрез». 5. подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. подача на нападающего у сетки.

1. подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов.

2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий

идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков

зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнеешего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

2.6 Список литературы.

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.

2. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.

3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа. 1989 г.

4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус...». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.

5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988

6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

7.Д.Железняк - «Подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г

8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.

9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

Литература, рекомендуемая для обучающихся

1. Физкультура и ты. Т.Е. Заводова, В.В. Самодумская., Минск ИООО «Красико-Принт», 2005г.

2. Звезды мирового спорта. В.Н. Пустовойтов, Ростов на Дону «Феникс», 2000г.

3. Твое питание и здоровье. Школьный справочник, перевод Т.Л. Шмитовой, Москва «РОСМЭН», 1996г

4. Энциклопедия для детей. . М. Аксенова, В.Володин, Аванта, 2005г.

5. Букварь здоровья. Л.В. Баль, В.В. Ветрова, Москва, 2001г

2.7 Приложения

Приложение 1

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьных соревнований по волейболу среди учащихся 6-11 классов МОБУ «Верхневязовская СОШ» в рамках недели здоровья 2023/2024 учебного года

1. Цели и задачи:

- развитие и популяризация волейбола среди школьников;
- укрепление здоровья учащихся;
- повышение уровня спортивного мастерства и выявление сильнейших спортсменов школы.

2. Время и место проведения:

Соревнования проводятся 13-18.01.2024 г. в 15.00 часов в спортивном зале МОБУ «Верхневязовская СОШ».

3. Участники:

Состав сборных команд и игры: юноши и девушки 6 класса; юноши 7 класса, девушки 7 класса, юноши 8 класса, юноши 9 класса; девушки 9 класса, сборная команда девушек 8, 10,11 классов.

Соревнования проводятся по системе с выбыванием после двух поражений из трех партий.

4. Финансовые расходы:

Награждение победителей и призеров соревнований дипломами и сладкими призами за счет средств родительского фонда.

5. Награждение:

Команды, занявшие I, II, III места награждаются дипломами соответствующих степеней.

Данное положение является вызовом на соревнования.