

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«ВОЛЕЙБОЛ»
для обучающихся 5 – 9 классов

Пояснительная записка

Программа внеурочной образовательной деятельности спортивной секции по волейболу составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. Приказ от 6 октября 2009 г. № 373);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. 17 декабря 2010 г. № 1897);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. 17 мая 2012 г. № 413);
- 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»;

Системность работы внеурочной образовательной деятельности 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 даются теоретические сведения о правилах 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.

Программа внеурочной деятельности по волейболу имеет *физкультурно-спортивную направленность*, программа является модифицированной и ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирования двигательных навыков, укрепления здоровья.

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д. для ДЮСШ и СДЮШОР 2005.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику внеурочной образовательной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Занятие волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитанников и развивают умения управлять эмоциями, не терять контроль над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не «падать» духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведение о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции 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 по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение 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 объёмам домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Возраст обучающихся по программе составляет от 11 до 15 лет. В группу зачисляются дети, Особенностями программы является направленность на овладение начальных основ техники волейбола, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. Возможно дальнейшее продолжение обучения в других группах начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

Возраст обучающихся по программе составляет от 11 до 15 лет. В группу зачисляются дети, имеющие медицинский допуск к занятиям спортом, желающие заниматься волейболом, по заявлению родителей. Занятия проводятся в группе из 15 человек.

Режим занятий по программе для обучения детей 1 раз в неделю (одно занятие в неделю 1 академический час).

Общее количество часов составляет 34 часа в год .

Программа разработана в 2022 году сроком на 5лет.

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 по программе - очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2); групповая.

Виды занятий - беседа, лекция, практическое занятие, комбинированное занятие, занятие-игра.

Формы учебно-воспитательно 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 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 внеурочной образовательной общеразвивающей программы для учащихся проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения проводится индивидуальный отбор для приема в группы начальной подготовки. Обучающиеся имеют право на повторный курс обучения по данной программе.

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

Все образовательные 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.

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 сведения о возникновении лыж и с историей лыжного спорта первыми соревнованиями лыжников в России и за рубежом;

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.

Содержание программы
Учебно-тематический план 1 года обучения (5 класс)

Занятие № п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		Все го	Теор ия	Пра кти ка	
1	Введение (вводное занятие) - Цели и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом в спортивном зале. - Краткие исторические сведения о возникновении игры.	1	1 1		Анкетирование, беседа,
2	История и пути развития современного волейбола	1	1		беседа
3	-Правило личной гигиены, требования к одежде и обуви волейболиста, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1		Опрос
4	- Правила соревнований по волейболу. Популярность волейбола в России	1	1		Беседа, викторина
5	Волейбол в России и в Мире (беседа) - Первые соревнования волейбола в России и за рубежом. - Популярность волейбола в России.	1	1		Викторина
6	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1		1	Тестирование
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	1		1	показ тестирование
8	Передача сверху двумя руками над собой.	1		1	показ
9	Упражнения для развития гибкости.	1		1	показ
10	Передача сверху двумя руками над собой.	1		1	показ
11	Упражнения для развития мышц ног и таза.	1		1	показ
12	Передача сверху двумя руками в парах.	1		1	показ
13	Упражнения для развития ловкости.	1		1	показ
14	Передача сверху двумя руками в парах.	1		1	показ
15	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1		1	показ
16	Передачи мяча сверху двумя руками в парах	1		1	тестирование
17	Упражнения для развития быстроты.	1		1	тестирование
18	Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1		1	тестирование
19	Упражнения с набивными мячами.	1		1	тестирование

20	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
21	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		1	тестирование
22	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	тестирование
23	Упражнения для мышц шеи и туловища.	1		1	тестирование
24	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
25	Упражнения для развития выносливости.	1		1	тестирование
26	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
27	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	1		1	тестирование
28	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		1	показ
29	Упражнения для развития ловкости.	1		1	тестирование
30	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		1	показ
31	Упражнения для развития ловкости.	1		1	тестирование
32	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	соревнование
33	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.) Контрольная игра.	1		1	тестирование
34	Подведение итогов учебно-тренировочного периода за год в целом.	1	1		Анкетирование - беседа
	Итого:	3 4	7	28	

Содержание программы
Учебно-тематический план 1 года обучения (6 класс)

Занятие № п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		Все го	Теория	Практика	
1	Введение (вводное занятие) - Цели и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом в спортивном зале. - Краткие исторические сведения о возникновении игры. .	1	1 1		Анкетирование, беседа,
2	История и пути развития современного волейбола	1	1		беседа
3	-Правило личной гигиены, требования к одежде и обуви волейболиста, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1		Опрос

4	- Основы спортивной тренировки. -Первые соревнования волейбола в России	1	1		Беседа, викторина
5	Волейбол в России и в Мире (беседа) - Первые соревнования волейбола за рубежом. - Популярность волейбола в России.	1	1		Викторина
6	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1		1	Тестирование
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	1		1	показ тестирования
8	Передача сверху двумя руками над собой.	1		1	показ
9	Упражнения для развития гибкости.	1		1	показ
10	Передача сверху двумя руками над собой.	1		1	показ
11	Упражнения для развития мышц ног и таза.	1		1	показ
12	Передача сверху двумя руками в парах.	1		1	показ
13	Упражнения для развития ловкости.	1		1	показ
14	Передача сверху двумя руками в парах.	1		1	показ
15	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1		1	показ
16	Передачи мяча сверху двумя руками в парах	1		1	тестирование
17	Упражнения для развития быстроты.	1		1	тестирование
18	Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1		1	тестирование
19	Упражнения с набивными мячами.	1		1	тестирование
20	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
21	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		1	тестирование
22	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	тестирование
23	Упражнения для мышц шеи и туловища.	1		1	тестирование
24	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
25	Упражнения для развития выносливости.	1		1	тестирование
26	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
27	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	1		1	тестирование

28	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		1	показ
29	Упражнения для развития ловкости.	1		1	тестирование
30	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		1	показ
31	Упражнения для развития ловкости.	1		1	тестирование
32	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	соревнование
33	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.) Контрольная игра.	1		1	тестирование
34	Подведение итогов учебно-тренировочного периода за год в целом.	1	1		Анкетирование, беседа
Итого:		3 4	7	28	

Содержание программы
Учебно-тематический план 1 года обучения (7 класс)

Занятие № п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		Все го	Теория	Практика	
1	Введение (вводное занятие) - Цели и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом в спортивном зале. - Краткие исторические сведения о возникновении игры.	1	1 1		Анкетирование, беседа,
2	История и пути развития современного волейбола	1	1		беседа
3	-Правило личной гигиены, требования к одежде и обуви волейболиста, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1		Опрос
4	- Основы спортивной тренировки. -Первые соревнования волейбола в России	1	1		Беседа, викторина
5	Волейбол в России и в Море (беседа) - Первые соревнования волейбола за рубежом. - Популярность волейбола в России.	1	1		Викторина
6	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1		1	Тестирование
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	1		1	показ тестирование
8	Передача сверху двумя руками над собой.	1		1	показ
9	Упражнения для развития гибкости.	1		1	показ
10	Передача сверху двумя руками над собой.	1		1	показ
11	Упражнения для развития мышц ног и таза.	1		1	показ

12	Передача сверху двумя руками в парах.	1		1	показ
13	Упражнения для развития ловкости.	1		1	показ
14	Передача сверху двумя руками в парах.	1		1	показ
15	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1		1	показ
16	Передачи мяча сверху двумя руками в парах	1		1	тестирование
17	Упражнения для развития быстроты.	1		1	тестирование
18	Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1		1	тестирование
19	Упражнения с набивными мячами.	1		1	тестирование
20	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
21	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		1	тестирование
22	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	тестирование
23	Упражнения для мышц шеи и туловища.	1		1	тестирование
24	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
25	Упражнения для развития выносливости.	1		1	тестирование
26	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
27	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	1		1	тестирование
28	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		1	показ
29	Упражнения для развития ловкости.	1		1	тестирование
30	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		1	показ
31	Упражнения для развития ловкости.	1		1	тестирование
32	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	соревнование
33	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.) Контрольная игра.	1		1	тестирование
34	Подведение итогов учебно-тренировочного периода за год в целом.	1	1		Анкетирование, беседа
	Итого:	34	7	28	

Содержание программы
Учебно-тематический план 1 года обучения (8 класс)

Занятие № п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		Все го	Теор ия	Пра кти ка	
1	Введение (вводное занятие) - Цели и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом в спортивном зале. - Краткие исторические сведения о возникновении игры. .	1	1 1		Анкетирование, беседа,
2	История и пути развития современного волейбола	1	1		беседа
3	-Правило личной гигиены, требования к одежде и обуви волейболиста, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1		Опрос
4	- Основы спортивной тренировки. -Первые соревнования волейбола в России	1	1		Беседа, викторина .
5	Волейбол в России и в Море (беседа) - Первые соревнования волейбола за рубежом. - Популярность волейбола в России.	1	1		Викторина
6	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1		1	Тестирование
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	1		1	показ тестирование
8	Передача сверху двумя руками над собой.	1		1	показ
9	Упражнения для развития гибкости.	1		1	показ
10	Передача сверху двумя руками над собой.	1		1	показ
11	Упражнения для развития мышц ног и таза.	1		1	показ
12	Передача сверху двумя руками в парах.	1		1	показ
13	Упражнения для развития ловкости.	1		1	показ
14	Передача сверху двумя руками в парах.	1		1	показ
15	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1		1	показ
16	Передачи мяча сверху двумя руками в парах	1		1	тестирование
17	Упражнения для развития быстроты.	1		1	тестирование
18	Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1		1	тестирование
19	Упражнения с набивными мячами.	1		1	тестирование

20	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
21	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		1	тестирование
22	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	тестирование
23	Упражнения для мышц шеи и туловища.	1		1	тестирование
24	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
25	Упражнения для развития выносливости.	1		1	тестирование
26	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
27	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	1		1	тестирование
28	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		1	показ
29	Упражнения для развития ловкости.	1		1	тестирование
30	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		1	показ
31	Упражнения для развития ловкости.	1		1	тестирование
32	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	соревнование
33	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.) Контрольная игра.	1		1	тестирование
34	Подведение итогов учебно-тренировочного периода за год в целом.	1	1		Анкетирование, беседа
Итого:		3 4	7	28	

Содержание программы
Учебно-тематический план 1 года обучения (9 класс)

Занятие № п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		Все го	Теория	Практика	
1	Введение (вводное занятие) - Цели и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом в спортивном зале. - Краткие исторические сведения о возникновении игры. .	1	1 1		Анкетирование, беседа,
2	История и пути развития современного волейбола	1	1		беседа
3	-Правило личной гигиены, требования к одежде и обуви волейболиста, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1		Опрос

4	- Основы спортивной тренировки. -Первые соревнования волейбола в России	1	1		Беседа, викторина
5	Волейбол в России и в Мире (беседа) - Первые соревнования волейбола за рубежом. - Популярность волейбола в России.	1	1		Викторина
6	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1		1	Тестирование
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	1		1	показ тестирования
8	Передача сверху двумя руками над собой.	1		1	показ
9	Упражнения для развития гибкости.	1		1	показ
10	Передача сверху двумя руками над собой.	1		1	показ
11	Упражнения для развития мышц ног и таза.	1		1	показ
12	Передача сверху двумя руками в парах.	1		1	показ
13	Упражнения для развития ловкости.	1		1	показ
14	Передача сверху двумя руками в парах.	1		1	показ
15	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1		1	показ
16	Передачи мяча сверху двумя руками в парах	1		1	тестирование
17	Упражнения для развития быстроты.	1		1	тестирование
18	Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1		1	тестирование
19	Упражнения с набивными мячами.	1		1	тестирование
20	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
21	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		1	тестирование
22	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	тестирование
23	Упражнения для мышц шеи и туловища.	1		1	тестирование
24	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
25	Упражнения для развития выносливости.	1		1	тестирование
26	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
27	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	1		1	тестирование

28	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		1	показ
29	Упражнения для развития ловкости.	1		1	тестирование
30	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		1	показ
31	Упражнения для развития ловкости.	1		1	тестирование
32	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	соревнование
33	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.) Контрольная игра.	1		1	тестирование
34	Подведение итогов учебно-тренировочного периода за год в целом.	1	1		Анкетирование, беседа
	Итого:	3 4	7	28	

Содержание учебного (тематического) плана

План теоретической подготовки на этапе начальной подготовки.

1. *Вводное занятие: Инструктажи, цели и задачи курса,*

Теория: проведение всех первичных инструктажей по технике безопасности при занятии волейболом в спортивном зале. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола (А.В. Беляев, 2017)

Форма контроля: беседа, викторина.

2. *Теория:* Правило личной гигиены, требования к одежде и обуви волейболиста, врачебный контроль, предупреждение травм (А.В. Беляев, 2017)

Форма контроля: Опрос.

3. *Теория:* Правила соревнований по волейболу.

Судейская и инструкторская практика. Основы спортивной тренировки.

Форма контроля: беседа, викторина.

4. *Теория:* Волейбол в России и в Море. Первые соревнования волейбола в России и за рубежом. Популярность волейбола в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Форма контроля: викторина.

5. *Общая физическая подготовка. (О.Ф.П.: кросс - общая выносливость, быстроты, гибкость, силовые и скоростно-силовые способности)*

Теория: определение уровня физической подготовленности с объяснение значение каждого физического качества для лыжника (А.В. Беляев, 2017)

Форма контроля: Контрольное соревнование.

6. *Общая физическая подготовка:*

Силовые упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук, для развития гибкости, для развития мышц ног и таза и для развития ловкости.

Теория: упражнениям, направленным на развитие силовых физических качеств необходимых волейболисту.

Форма контроля: соревнование, тестирование

7. *Специальная физическая подготовка:*

Передача сверху двумя руками над собой, передача сверху двумя руками над собой, передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальная работа с объяснение техники выполнения движение рук (А.В. Беляев, 2017).

Теория: объяснения учащимся, типичных ошибок в постановке рук и ног при приеме и передачи мяча.

Форма контроля: показ.

8. *Специальная подготовка Теория:* Типичные ошибки при освоении техники в работе рук и ног во время подачи, приемов и передач волейбольного мяча.

Отличительные особенности верхний от нижней подачи и верхнего от нижнего приема мяча.

Форма контроля: показ.

9. *Психологическая подготовка: Индивидуальная работа: психологическая подготовка волейболиста перед соревнованиями; беседа о правилах игры*

Теория: Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Оформление заявки, протокола (А.В. Беляев, 2017).

Форма контроля: беседа, соревнование.

10. *Общая физическая подготовка: развитие специальной выносливости, кросс (по пересеченной местности)*

Теория: объяснения значения выносливости для волейболиста.

Форма контроля: эстафета.

11. *Общая физическая подготовка: развития координационных способностей*

- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и

нижних конечностей.

- Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки);

Теория: упражнениям, направленным на развитие равновесия и овладения своим телом при согласовании работы рук и ног (А.В. Беляев, 2017).

Форма контроля: тестирование.

12. Судейская практика: Индивидуальная работа: обучение правилам игры и жестам по волейболу (А.В. Беляев, 2017).

Теория: Типичные ошибки при подаче мяча, в технике работы рук при приеме, передачах волейбольного мяча, блоке и застухи.

Форма контроля: показ.

13. Подведение итогов сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.

Теория: Беседа об итогах сезона и учебно - тренировочного периода за год в целом. С объяснением динамики результатов сравнивая значение каждого физического качества для волейболиста и определением уровня физической подготовленности.

Форма контроля: анкетирование, беседа

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля (А.В. Беляев, 2017).

Практическая подготовка Общая физическая подготовка. (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекувырки в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации (А.В. Беляев, 2017).

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). *Эстафетный бег с этапами* до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега (А.В. Беляев, 2017).

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага. (А.В. Беляев, 2017).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. *Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 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 (А.В. Беляев,2017).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Техническая подготовка

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: 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 стегу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

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

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием двумя руками снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 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 приемом 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 зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия: 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.

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

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед» (А.В. Беляев, 2017).

Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по волейболу (приложение 1).

Врачебный контроль

К занятиям волейболом допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача-педиатра.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми игровыми видами спорта не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболевания придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Восстановительные мероприятия

В процессе занятий используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций (А.В. Беляев, 2017).

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 воспитанники:

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 за рубежом;
- 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.

Способы определения результативности программы:

- контрольные соревнования по ОФП (повышение результатов вводной диагностики)
- визуальное 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.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Тематическое планирование контрольного тестирования для 1 года обучения (приложение 1). Обучающиеся, выполняют сдачу входящих нормативов по физической подготовленности (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места) в осенний период и повторную сдачу итоговых нормативов в весенний период с фиксацией в таблицу мониторинга сравнительных результатов (приложение 2).

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение 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 ДЮСШ и СДЮШОР 2005.

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 (приложение 2). Таблица мониторинга сравнительных результатов личностного физического развития обучающихся в процессе усвоения ими дополнительной общеобразовательной образовательной программы (приложение 4).

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора на следующий этап 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.

Наглядное видео пособие

[vse-kursy.com>read/538-uroki-voleibola...video.html](http://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola...video.html)

[tvou-volleyball.ru>obuchenie/trenirovki-po-...](http://tvou-volleyball.ru/obuchenie/trenirovki-po-...)

[tvou-volleyball.ru>obuchenie/podacha-v-volejbole/](http://tvou-volleyball.ru/obuchenie/podacha-v-volejbole/)

[klassikaknigi.info>video-uroki-po-volejbolu/](http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-volejbolu/)

Приложение 1

Тематическое планирование контрольного тестирования

№ п.п.	Вид (форма) работы	Тема	Кол-во часов, отводимых на данную работу	Сроки проведения (неделя, месяц)
1.	тестирование	Сдача входящих нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя сентября
2.	соревнование	Участие в контрольных и городских соревнованиях	2	В течение года
3.	тестирование	Сдача итоговых нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя мая

Приложение 2

Контрольные упражнения и соревнования

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек)	5,8	6,0
Прыжок в длину с места (см)	190	167
Бег 800 м; (минут, секунд)	-	3,35
Бег 1000 м; (минут, секунд)	3,45	-
Подтягивания в положения виса (раз) (мальчики)	1	-
пресс за 30 секунд (раз) (девочки)	-	12
Челночный бег 3*10 (секунд)	11,1	12,1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464069

Владелец Гребенщиков Николай Александрович

Действителен с 21.10.2023 по 20.10.2024