

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
На заседании МС школы
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2021 г.
Председатель МС:
_____ Чимова Г.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ «Таловская СОШ»

Шинкоренко Т.С.
от « ____ » _____ 2021 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: учитель дополнительного образования

Скрипкин Иван Михайлович

Пояснительная записка

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:
-Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)

-Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).

-Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75),

-СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);

-Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75),

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

-Концепция развития дополнительного образования детей, распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.

Направленность дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Новизна и актуальность.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья; -выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Адресат программы: дети от 10 до 18 лет.

Предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Занятия проводятся по расписанию в режиме пятидневной рабочей недели. Занятия проходят в свободное от основной учебы время, учебно-воспитательный процесс проходит в условиях неформального содружества детей и взрослых, объединенных общими интересами в соответствии с санитарными требованиями к режиму деятельности детей.

Наполняемость объединения 12 человек.

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, либо по отсутствию технических возможностей до 12 человек.

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах.

Приём обучающихся для обучения по программе «Волейбол» производится на основании подачи заявления от родителей (или самих

обучающихся старше 14 лет) в соответствии с Положением об условиях приема на обучение по дополнительным образовательным программам.

Срок реализации программы и объем часов: программа рассчитана на 1 год обучения, и составляет 72 часа.

Формы обучения: очная: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 академических часа. Длительность учебного часа составляет 45 минут.

Цель программы: сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, содействовать разностороннему физическому развитию средствами волейбола.

Задачи программы:

-популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и

подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;

-всестороннее развитие физических способностей обучающихся;

-воспитание личностных качеств юных спортсменов;

-овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

Учебный план.

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-2	Комплектование группы Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.		2	-	Беседа, рассказ
3-4	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.		2	-	Беседа, рассказ
5	Технико-тактические действия в защите и в нападении.		1		Беседа, рассказ
6-7	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)				группах. Учебная игра
8-9	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. 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.			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
10	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.			1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
11-12	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
13-14	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

17-18	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. 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). Учебная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
19-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
21-22	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
23-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи. Учебная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

27-28	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра			2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-30	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра			2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
31-32	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра			2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33-34	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра			2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
35-36	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра			2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

37-38	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
39-40	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41-42	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
43-44	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
45-46	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
47-48	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49-50	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

51-52	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
53-54	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
55-56	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
57-58	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
59-60	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
61	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра			1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
62	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра			1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
63	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.			1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра				группах. Учебная игра
64	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра			1	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра			1	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
66-67	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
68 69	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра			2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
70	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.		1		Учебно-тренировочные игры Соревнования
71	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд			1	Учебно-тренировочные игры

	юношей и девушек 9 классов.				Соревнования
72	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ			1	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	Всего	72	6	66	

Содержание учебного плана программы

Основная направленность	Программный материал
1. Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
2. Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
3. Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
4. Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
6. Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
7. Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
8. Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

Планируемые результаты

Личностные результаты:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

4. Формирование ценностных ориентаций;

5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Предметные результаты

1. Стартовый уровень

Будет знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям.

Будет уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения. 10

2. Базовый уровень

Будет знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу.

Будет уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

3. Продвинутый уровень

Будет знать:

- переход средней линии,
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей.

Будет уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Календарный учебный график

Год обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2021
Окончание учебного года	31.08.2022
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	72 часа
Продолжительность занятия (академический час)	45 минут
Периодичность занятий	1 раз в неделю
Промежуточная аттестация	22.12.2021, 25.05.2022
Объем и срок освоения программы	72 часа, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	28.12.2021 – 10.01.2022
Каникулы летние	01.06.2022 – 31.08.2022

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе есть спортивный зал: минимальные размеры 24 х 12 м, раздевалки женская и мужская, туалеты и душевые кабинки, расположенные в помещении раздевалок.

В кабинете имеется классная доска, 2 стола, 2 стула.

Среди технических средств обучения есть магнитофон, ноутбук и проектор.

Имеется волейбольная спортивная форма.

Оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1 шт.
2. Гимнастические стенки- 3шт.
3. Гимнастические скамейки - 3шт.
4. Гимнастические маты - 8 шт.
5. Скакалки - 12 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 4 шт.
7. Мячи волейбольные - 3 шт.

8. Рулетка - 1 шт.
9. Свисток - 1 шт.

Информационное обеспечение

1. Курс обучающих видео «Приемы мяча»
<https://www.youtube.com/watch?v=Ig5ITOmGInY>
<https://www.youtube.com/watch?v=PQh3gVGPXnQ>
2. Техника приема мяча сверху и снизу двумя руками (картинки)

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Опыт работы в дополнительном образовании – 2 года. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей программой.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, готовая работа, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурс, олимпиада, открытое занятие, отчет итоговый, праздник, слет, соревнование, фестиваль и др.

Оценочные материалы

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины:

1. Нормативы
2. Тесты
3. Специальная физическая подготовка
4. Посещаемость и успеваемость
5. Техничко-тактическая подготовка
6. Владение приемами
7. Интегральная подготовка
8. Участие во внутришкольных соревнованиях и между образовательными организациями

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных

заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

Для оценки прыгучести следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте— поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Входной контроль - 08.09.2021.

Текущий контроль - в конце изучения разделов.

Промежуточный контроль – раз в 2 месяца.

Итоговый контроль – 18.05.2021, 25.05.2021.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно, очно-заочно, дистанционно, сетевое взаимодействие.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; игровой, дискуссионный и воспитания (упражнение, стимулирование, мотивация).

Формы организации учебного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, конкурс, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, праздник, практическое занятие, соревнование, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология блочно-модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

1 шаг. Тренер-преподаватель проводит анализ дополнительной общеобразовательной программы и годового учебного календарного плана-графика на учебный год. При необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебной и тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2 шаг. С учетом действующего, утвержденного расписания учебных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям спортсменов) своей группы ссылку на конспект учебного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).

4 шаг. Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила

выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

5 шаг. По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Педагог делает соответствующую отметку о посещении спортсменом занятия в журнале (на бумажном носителе).

6 шаг. В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует директора школы (или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Дидактические материалы:

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует наглядные пособия следующих видов:

- схематический или символический (оформленные стенды и таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы, чертежи.);
- картинный и картинно-динамический (картины, иллюстрации, диафильмы, слайды, фотоматериалы и др.);
- звуковой (аудиозаписи);
- смешанный (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, упражнения и др.);

Список литературы

Преподавателям:

1. Булыкина Л.В., Фомин Е.В., /Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/– М.: изд. «SPORT», 2015 г.
2. Колодиницкий Г Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г..А.,
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
4. Киселев П.А., Кисилева С.Б./Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. Волгоград.- : Учитель, 2011.- 251с.
5. Коротаева Е.Ю. /Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие. – М.; Проспект, 2018 г.
6. В.С. Кузнецов, М.В. Маслов/Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов - М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
7. Кузнецов В.С., Колодиницкий Г.А., Маслов М.В. /Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей.– М.: Просвещение, 2013. – 112с.
8. В. И. Лях и А. А. Зданевич /Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией. Москва. «Просвещение» 2010г.

Родителям:

9. Физическая культура в школе. – Журнал.
10. Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. /Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2015- 77с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
11. Жуков М.Н. /Подвижные игры. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Ученикам:

12. В.И. Ляха и др. /Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов образовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014 г.
13. 500 игр и эстафет. - М.: ФиС, 2015.
14. Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. [dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu).
15. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. www.lib.sportedu.ru.