



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Школа № 34»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБОУ «Школа № 34»
(протокол № 1 от 29.08.24)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Перепелкина Марина Алексеевна

Нижний Новгород

2024 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1	Название программы	Дополнительная общеобразовательная (спортивная) программа «Волейбол»
2	Разработчик и руководитель программы	Педагог дополнительного образования Перепелкина Марина Алексеевна
3	Руководитель программы	Сутырин Илья Игоревич
3	Территория, представившая программу	Нижний Новгород, Приокский район, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №34»
4	Название проводящей организации	Нижний Новгород, Приокский район, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №34»
5	Адрес организации	г. Нижний Новгород, Гагарина пр-кт, дом № 101 Б
6	Телефон	+7 (831) 435-17-05
7	Цель программы	Формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.
8	Сроки реализации программы	1 год
9	Официальный язык программы	русский
10	Общее количество участников	12-20 человек в группе
11	География участников программы	Учащиеся школы №34.
12	Условия участия в программе	дети 9-17 лет, по письменному заявлению родителей (законных представителей)
13	Условия размещения участников	Спортивный зал

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и **нормативными документами**, регулирующими деятельность в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция) // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
5. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
9. Устав МБОУ «Школа № 34».

Актуальность программы определяется 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 кружке, 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 программы:

- 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 большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом 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.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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 воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за 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,
- Сведения 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.

Уровень освоения программы. Программа построена на последовательном изучении элементов волейбола по принципу – от простого к сложному, от умения работать по заданному заданию. От проведения соревнований внутри группы, до участия в конкурсах различного уровня и выполнения собственного проекта.

Базовый уровень ориентирован на освоение специализированных знаний, обеспечивает трансляцию целостной картины содержания программы. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины, в рамках содержательно – тематического направления программы. Теоретические вопросы освещаются в краткой доступной форме, учитывая возраст учащихся. В решении тех или иных задач обучения помогают игровые формы организации учебной деятельности обучающихся. Игровые формы дают возможность понять и изучить учебный материал с различных позиций, идет подготовка учащихся к восприятию нового более сложного материала.

Адресат (возраст обучающихся): 9-17 лет. При её реализации учитываются возрастные особенности учащихся.

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом

Задачи:

1. Образовательные:

- *обучить учащихся техническим приемам волейбола;*
- *дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;*
- *дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);*
- *обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;*
- *научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.*

2. Развивающие:

- *развить координацию движений и основные физические качества.*
- *способствовать повышению работоспособности учащихся,*
- *развивать двигательные способности,*

- *формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;*

3. Воспитательные:

- *воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;*
- *воспитывать дисциплинированность;*
- *способствовать снятию стрессов и раздражительности;*
- *Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.*

Объем и срок реализации программы. Программа общим объёмом 224 часа изучается в течение 1 учебного года и включает в себя 10 теоретических и 214 практических занятий.

Наполняемость группы. Занятия проходят в смешанных разновозрастных группах по 12-20 человек. Состав группы постоянный.

Режим занятий. Занятия проходят 3 раз в неделю по 2 академических часа.

Формы организации занятий. Используются групповые формы работы. Занятия включают в себя теоретические и практические занятия. Важным условием является, создание благоприятного эмоционального фона, осуществление самоконтроля и самооценки обучающихся, педагогическая поддержка. Педагог на учебных занятиях выступает в роли мотиватора в учебном труде, координатора в учебных действиях обучающихся. Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, например, посредством программы (Skype, Zoom и др.), записи лекций. Такая двухсторонняя форма коммуникации позволяет обучающимся, не имеющим возможности посещать все занятия в силу различных обстоятельств, получить доступ к изучению программы.

Прогнозируемые результаты:

По окончании года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;

10. Освоить технику верхнего приема мяча;

11. Освоить технику нижнего приема мяча;

12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Способы определения результативности: Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

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

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

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

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по подведению итогов реализации программы. 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.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование модуля	Количество часов			Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы
	теория	практика	всего	
Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.	10		10	1 полугодие/конец уч. года
Общефизическая подготовка	-	60	60	
Специальная подготовка	-	40	40	
Техническая подготовка	-	30	30	
Тактическая подготовка	-	20	20	
Игровая подготовка	-	60	60	
Контрольные и календарные игры	-	4	4	
Всего:	10	214	224	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Школа №34»

_____ 20 ____ г.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»

Группа 2	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вос	неделя
6	6							2.09-08.09
6	6							9.09-15.09
6	6							16.09-22.09
6	6							23.09-29.09
6	6							30.09-6.10
6	6							7.10-13.10
6	6							14.10-20.10
6	6							21.10-27.10
6	6							28.10-3.11
6	6							4.11-10.11
6	6							11.11-17.11
6	6							18.11-24.11
6	6							25.11-1.12
6	6							2.12-8.12
6	6							9.12-15.12
6	6							16.12-22.12
6	6							23.12-29.12
6	6							30.12-5.01
2	2							6.01-12.01
6	6							13.01-19.01
6	6							20.01-26.01
6	6							27.01-2.02
6	6							3.02-9.02
6	6							10.02-16.02
6	6							17.02-23.02
6	6							24.02-2.03
6	6							3.03-9.03
6	6							10.03-16.03
6	6							17.03-23.03
6	6							24.03-30.03
6	6							31.03-06.04
6	6							7.04-13.04
6	6							14.04-20.04
6	6							21.04-27.04
6	6							28.04-4.05
6	6							5.05-11.05
6	6							12.05-18.05
6	6							19.05-25.05
6	6							26.05-1.06
								02.06-08.06
								9.06-15.06
								16.06-22.06
								23.06-29.06
								30.06-6.07
								7.07-13.07
								14.07-20.07
								21.07-27.07
								28.07-3.08
								4.08-10.08
								11.08-17.08
								18.08-24.08
								25.08-31.08
37	37							Итого рабочих недель
224	224							Итого часов по программе

Условные обозначения:

 Праздничные дни  Каникулярный период  Летний оздоровительный лагерь

Согласовано: педагог дополнительного образования Перепелкина М.А.

Календарно-тематический план на 2024-2025 уч.год

№	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения
1	6	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками.	
2	6	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками. 4.Учебная игра.	
3	6	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками	
4	6	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.	
5	6	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.	
6	6	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач. 4.Учебная игра.	
7	6	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	
8	6	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	
9	6	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	
10	6	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.	

		2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка.	
11	6	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых: и вторых передач. 4. Учебная игра.	
12	6	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи. 3. Учебная игра.	
13	6	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
14	6	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
15	6	1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	
16	6	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра	
17	6	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра.	
18	6	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	
19	6	1. Физическая подготовка.	

		2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	
20	6	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3. Учебная игра.	
21	6	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	
22	6	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	
23	6	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	
24	6	1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару 4. Учебная игра.	
25	6	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару 3. Подача мяча верхняя прямая. 4. Учебная игра.	
26	6	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему 4. Учебная игра.	
27	6	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	
28	6	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	

		3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	
29	6	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	
30	6	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	
31	6	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	
32	6	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4. Учебная игра.	
33	6	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра	
34	6	1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. . 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 4. Учебная игра.	
35	6	1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Учебная игра	
36	6	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям,	

		3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 4. Учебная игра.	
37	6	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические сведения – 10 часов

Общие основы волейбола

☐ Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

☐ Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

☐ Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

☐ Сведения о строении и функциях организма человека;

☐ Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

☐ Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

☐ Правила игры в волейбол;

☐ Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Общефизическая подготовка – 60 часов (развитие двигательных качеств)

☐ Подвижные игры

☐ ОРУ

☐ Бег

☐ Прыжки

☐ Метания

☐ Акробатические упражнения

☐ Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

Специальная физическая подготовка – 40 часов

☐ упражнения для развития прыгучести

☐ координации движений

☐ специальной выносливости

☐ упражнения силовой подготовки

☐ Подбор упражнений для развития специальной силы;

☐ Упражнения для развития гибкости

Техническая подготовка -30 часов

☐ Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

☐ Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

☐ Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

☐ Определения и исправления ошибок.

☐ Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Тактическая подготовка – 20 часов

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.

- Упражнения на расслабления и растяжения.

- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Игровая подготовка – 60 часа

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Контрольные и календарные игры - 4 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

Промежуточная аттестация. Цель данной аттестации – определить изменение уровня развития физических способностей обучающихся, получение сведений для совершенствования программы и методов обучения. Промежуточная аттестация состоит демонстрации моделей роботов, согласно модулю программы. Проводиться 2 раза в год.

Установление соответствия достижения планируемых результатов освоения обучающимися программы осуществляется без дифференцированной оценки по принципу достаточности предъявленных знаний, умений, навыков на основании критериев по трем уровням: низкий, средний, высокий.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллектив ная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасност и	опрос	-
2.	История волейбола в России.	Коллектив ная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Проектор	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллектив ная	Беседа.	Плакаты	Медицинска я комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллектив ная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллектив ная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседов ание
6.	Сведения о строении организма	Коллектив ная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллектив ная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсужден ие
8.	Техника безопасности	Коллектив ная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллектив ная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллектив ная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимы е спортивные атрибуты	Контроль	Обсужден ие
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсужден ие
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсужден ие

13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы.

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

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи-15шт;
- набивные мячи - на каждого обучающегося-12шт;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук
- гимнастические скакалки для прыжков-12шт;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- гантели-10шт;
- баскетбольные и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка.

Информационное обеспечение.

Конспекты занятий, фото – и видеоматериалы, ресурсы сети Интернет.

Кадровое обеспечение:

Занятия проводит педагог дополнительного образования данной направленности.

Список литературы.

Нормативная правовая документация:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция) // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Список литературы для педагогов

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1989
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2000
7. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартонск, 2001.
9. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://learning.9151394.ru/course/view.php?id=17>
2. <http://do.rkc-74.ru/course/view.php?id=13>
3. <http://robotclubchel.blogspot.com/>
4. <http://legomet.blogspot.com/>
5. <http://9151394.ru/?fuseaction=proj.lego>
6. <http://9151394.ru/index.php?fuseaction=konkurs.konkurs>
7. <http://www.lego.com/education/>
8. <http://www.wroboto.org/>
9. <http://www.roboclub.ru/>
10. <http://robosport.ru/>
11. <http://lego.rkc-74.ru/>
12. <http://legoclab.pbwiki.com/>
13. <http://www.int-edu.ru/>
14. <http://httpwwwbloggercomprofile179964.blogspot.com/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390159
Владелец Сутырин Илья Игоревич
Действителен с 03.04.2024 по 03.04.2025