

**Содержание программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование | Стр. |
| 1 | **Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы** |  |
|  | 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
|  | 1.2. | Цель и задачи общеразвивающей программы | 4 |
|  | 1.3. | Содержание общеразвивающей программы | 5 |
|  | 1.4. | Планируемые результаты | 7 |
| 2 | **Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации** |  |
|  | 2.1. | Условия реализации программы | 8 |
|  | 2.2. | Формы контроля и оценочные материалы | 9 |
| 3 | **Список литературы** | 12 |

**1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы**

**1.1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно - спортивной направленности. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

 **Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Содержание программы разработано на основе **следующих нормативно-правовых документов**:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273 - ФЗ;

-«Концепция развития дополнительного образования детей» (Распоряжение правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р ).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. № 162 –Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»

-Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

-Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N BK – 641\09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

-Приказ Министерства и науки РФ от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Отличительные особенности**  данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зри­тельные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способ­ность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотвор­но влияет на рост юных спортсменов. Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.

Данная программа разработана ***для детей 14-18 лет.*** Наполняемость учебной группы: 12-15 человек.

***Режим занятий***: Среда 18:00 – 19.40. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

***Объем программы*:** 34 часа

***Срок реализации*** программы: 1 учебный год (34 недели),

***Уровневость -*** Базовый

***Формы обучения –*** групповая; индивидуально-групповая, парная.

***Виды занятий*** – игра, мастер-класс, практические занятия, соревнования.

 ***Формы подведения результатов***: зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

***Наполняемость учебной группы*:** Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

**1.2.Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель:** углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи**:

* **1. Обучающие задачи:**
* - Обучение техники приемов и передач мяча.
* - Обучение основными приемами техники и тактики игры.
* **2. Развивающие задачи:**
* - Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
* - Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
* - Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области
* физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
* **3.** **Воспитательные задачи:**
* - Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейбола;
* - Воспитание моральных и волевых качеств;
* - Развитие чувства коллективизма.

**1.3. Содержание общеразвивающей программы**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Практ.** | **Теор.** |
| **1** | Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.  | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **2-3** | Общеразвивающие и подготовительные упражнения.  | 2 | 2 |  |
| **4-5** | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 2 | 2 |  |
| **6-7** | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 2 | 2 |  |
| **8-9** | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | 2 | 2 |  |
| **10-11** | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх | 2 | 1 | 11 |
| **12-13** | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) | 2 | 2 |  |
| **14-15** | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | 2 | 2 |  |
| **16-17** | Передача мяча снизу двумя руками над собой | 2 | 2 |  |
| **18-19** | Передача мяча снизу двумя руками в парах | 2 | 2 |  |
| **20-21** | Нижняя прямая | 2 | 1 | 1 |
| **22-23** | Верхняя прямая | 2 | 1 | 1 |
| **24-25** | Подача в прыжке | 2 | 1 | 1 |
| **26-27** | Прямой нападающий удар (по ходу) | 2 | 2 | 1 |
| **28-29** | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | 2 | 2 |  |
| **30-31** | Прием мяча снизу двумя руками  | 2 | 1 | 1 |
| **32-33** | Прием мяча сверху двумя руками | 2 | 1 | 1 |
| **34-35** | Прием мяча, отраженного сеткой | 2 | 1 | 1 |
| **36-37** | Совершенствование техники приема мяча. | 2 | 2 |  |
| **38-40** | Учебная игра Волейбол | 3 | 2 | 11 |
| **41-42** | Одиночное блокирование | 2 | 2 | 1 |
| **43-44** | Групповое блокирование (вдвоем, втроем) | 2 | 2 |  |
| **45-46** | Страховка при блокировании | 2 | 2 |  |
| **47- 48** | Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 2 | 2 |  |
| **49-50** | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | 2 | 2 | 1 |
| **51-53** | Групповые тактические действия в нападении, защите | 3 | 2 | 1 |
| **54-55-56** | Командные тактические действия в нападении, защите | 3 | 3 | 1 |
| **57-58** | Двухсторонняя учебная игра | 2 | 2 | 1 |
| **59-68** | Учебная игра Волейбол | 10 | 10 |  |
|  | Итого: | 68 | 58,5 | 9,5 |

**Содержание учебного плана**

**Основные понятия об игре в волейбол**.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие

физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

**Правила волейбола.**

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

**Тактическая подготовка игроков.**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная

тактика. Тактика защиты и нападения.

**Физическая подготовка игроков.**

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

**Техническая подготовка игроков.**

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

**Передачи мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

**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).

**Приём подачи.**

Подающие поочерёдно 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.

**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.

**Подача мяча.**

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

**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.

**Игра в защите. Блокирование.**

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

**Упражнения на развитие прыгучести**.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.

2. Прыжки из глубокого приседа.

3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

**Игра в нападении.**

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

**Комплексные технические упражнения**.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

**Групповые действия волейболистов**.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

**1.4. Планируемые результаты**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития волейбола , характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека,

— представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Условия реализации программы**

М*атериально-техническое обеспечение*  реализации программы:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.

2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.

3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.

4. Гимнастические маты - 3 шт.

5. Скакалки - 10 шт.

6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.

7. Резиновые амортизаторы - 5 шт.

8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 12 шт.

9. Рулетка-1 штуки.

*Информационное обеспечение*

Видеозаписи игр и соревнований о волейболе

*Кадровое обеспечение*

Педагог – тренер

*Методические материалы*

Учебно-методический комплекс программы состоит из 3 компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся

2. система средств обучения;

3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и обучающегося, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

 − дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы и выступлений на соревнованиях.

 − Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий

− Методические рекомендации для родителей .

 Дидактические материалы

 • литература по волейболу

 • видеозаписи и аудиозаписи ,презентации;

 • правила поведения на занятиях;

• словари спортивных терминов.

Основой третьего компонента – системы средств контроля результативности обучения по программе служат:

- диагностические и контрольные материалы

-нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (положения).

**2.2.Формы аттестации /контроля и оценочные материалы**

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 учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

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.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства муниципальных соревнований.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Контрольные нормативы  | Оценка  | 1 год обучения  |
| н  | с  | в  |
| 1  | Верхняя передача мяча в стену, на расстоя­нии не менее одного метра (кол-во раз)  | Юн.  | 12  | 14  | 16  |
| Дев.  | 9  | 11  | 14  |
| 2  | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)  | Юн.  | 10  | 12  | 14  |
| Дев.  | 8  | 10  | 12  |
| 3  | Передача мяча в парах, без потерь. Расстоя­ние 5–6 м (кол-во раз)  | Юн.  | 17  | 20  | 25  |
| Дев.  | 12  | 15  | 20  |
| 4  | Подача (нижняя/верхняя), количество попа­даний в площадку  | Юн.  | 5  | 10  | 15  |
| Дев.  | 3  | 6  | 10  |
| 5  | Подача (нижняя/верхняя), количество попа­даний в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя  | Юн.  | 2  | 3  | 4  |
| Дев.  | 1  | 2  | 3  |
| 6  | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток  | Юн.  | 3  | 4  | 5  |
| Дев.  | 3  | 4  | 5  |
| 7 | Нижние передачи над собой | Юн. | 15 | 20 | 25 |
| Дев. | 10 | 15 | 20 |
| 8 | Верхние передачи над собой | Юн. | 15 | 20 | 25 |
| Дев. | 10 | 15 | 20 |

*Н - низкий показатель;*

*С - средний показатель;*

*В - высокий показатель;*

**3.Список литературы**

Для детей:

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005.

2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. - М., 2002.

Для педагога:

4.Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016.

5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

6. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.

7.Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.

Интернет-источники:

1. /products/ipo/prime/doc/6642163/Приказ Министерства образования и науки РФ./urok/index.php?SubjectID=240170.