

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кремяновская средняя общеобразовательная школа»
Кореневского района Курской области

Утверждена
приказом от 01.09.2022 г. № 1/217
Директор
_____ Т.В. Мусияченко

Рассмотрена и принята
решением педагогического
совета от 30.08.2022 г.
Протокол № 1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности
«ОЛИМП» по волейболу**

Возраст детей: 11-16 лет
Срок реализации 1 год

Автор – составитель:
Сидорова Людмила Валентиновна,
учитель физической культуры

Кремяное 2022

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Образовательная программа «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки 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

Актуальность программы

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как в шестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер.

Концепция программы

Волейбол - командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Эти особенности способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Отличительные особенности программы

- соотнесенность с учебной программой, определяющей образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;
- ценностные ориентации на общеприкладную и спортивно-рекреационную подготовку;
- освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков;
- привлечение к судейству по данному виду спорта внутришкольных соревнований, получение организаторских умений и навыков;
- учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами;
- направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений навыков, укрепление организма;

Первый год обучения педагог решает задачи с помощью различных методов и средств, но основной упор на игровой метод. Даются упражнения в процессе различных подвижных игр.

У ребят уже формируется спортивный интерес, любовь к данному виду спорта. Учитывая это, педагог дает упражнения необходимые для изучения техники волейбола, достаточно только объяснить, что для достижения нашей задачи нужны эти упражнения. Они уже начинают видеть свои ошибки и недостатки. Эта игра способствует выявлению талантливых детей, создает предпосылки для массового приобщения детей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 11 - 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

Срок освоения и объем программы

Программа базового уровня. Рассчитана на один год обучения, 2 часа в неделю. Состав группы постоянный. Количество часов – 72 часа в год.

Формы, методы обучения, режим занятий

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения.

Методы обучения

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы проведения занятий:

- занятие;
- встречи с интересными людьми;
- совместное посещение спортивных мероприятий;
- "Дни здоровья" - с участием семей обучающихся;
- просмотр фрагментов видеоматериалов чемпионатов России, Европы, Мира;
- обсуждение отсмотренного материала.

Режим занятий: Занятия проводятся в спортивном зале на волейбольной площадке размером 9X18м. один раз в неделю по два академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Дидактические принципы

Обучение игровой соревновательной деятельности – это открытый дидактический процесс, имеющий целью овладение индивидуальными и групповыми формами игрового взаимодействия и развитие игровых способностей.

Суть дидактического процесса состоит в интеграции, во взаимодействии «учитель – ученик», «игрок – игроки», которые заключаются в передаче знаний и формировании умений.

Дидактический процесс в волейболе базируется на овладении техникой и тактикой игровой деятельности, что является главной целью начального обучения и учете закономерностей соревновательной деятельности и их отражении в сознании занимающихся.

Процесс обучения заключается в последовательном изучении, закреплении и совершенствовании элементов игровой состязательной деятельности.

I этап – первичное знакомство и изучение отдельных технических и тактических действий, используемых при игре в защите и нападении.

II этап – закрепление изученного материала для использования в игре.

III этап – совершенствование изученных ранее приемов.

Решение всех дидактических задач достигается использованием комплекса методов, средств и методических приемов (словесные, наглядные, практические). Реализация этих методов проходит в форме подвижных игр, подготовительных упражнений, игровых упражнений и игры.

При обучении приемам игры в волейбол не подлежит никакому сомнению важность использования **общих дидактических принципов:**

- постепенности;
- последовательности;
- посильности;
- регулярности;
- доступности;
- сознательности;
- наглядности и других.

Принцип постепенности.

Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

Правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту физической подготовленности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса обучающегося.

Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними, в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие

выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления. Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года, ряда лет. Главное при этом - приступать к тренировочному занятию достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

Принцип систематичности.

Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно, последовательно. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового учебного материала с предыдущим. Наряду с этим данный принцип предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития личности.

Принцип доступности и индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Принцип сознательности и активности.

Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе. Его сущность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании их стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

1.2 Цель программы

- Создание условий для развития физических и творческих способностей детей, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в волейбол;
- Популяризация здорового образа жизни, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

Достижению поставленной цели способствует решение ряда **педагогических задач:**

Образовательные:

- Приобщать детей к систематическим занятиям спортом.
- Формировать двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию детей;
- Обучать основам техники игры в волейбол, тактическим действиям в игре.

Развивающие:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость и укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Гармоническое развитие своего тела, красоты и выразительности движений;
- Всестороннее физическое развитие

Воспитательные:

- Создавать условия для здорового образа жизни.
- Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- Воспитывать слаженность коллективных командных действий, соблюдение норм взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- совершенствование многих необходимых в жизни морально-волевых качеств.

Программа обучения игре в волейбол гармонично входит в общую систему физического воспитания как форма занятий во внеурочное время и создает максимально благоприятные условия для самоопределения ребенка, для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей. Каждый ребенок, заинтересовавшийся данной игрой в процессе занятий на обычных уроках физической культуры или получивший определенную информацию об игре и достижениях в развитии этого вида спорта, может овладеть всеми основными приемами и получить определенные знания в данном виде спортивной деятельности, несмотря на свои собственные исходные физические данные. Когда рядом оказываются люди, осознанно принявшие решение реализовать свою потребность в овладении чем-то новым (в нашем случае – научиться играть именно в эту игру), то и сам процесс обучения будет проходить продуктивно и на достаточно высоком уровне.

1.3 Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			Теоретическая часть	Практическая часть
1	Основы знаний	4	4	
2	Техническая и тактическая подготовка	64		64
3	Общефизическая подготовка			На каждом занятии
4	Соревнования	4		4
	Итого	72	4	68

Содержание образовательной программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, меры безопасности при проведении тренировок и соревнований по волейболу в спортивных залах и на открытых площадках, правила соревнований, соблюдение санитарно-гигиенических норм во время тренировок и соревнований.

В разделе «Общефизическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техническая и тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Основы знаний 4 часа.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол, в волейбол. Возможные травмы и их предупреждения. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Меры безопасности при проведении тренировок и соревнований по волейболу в спортивных залах и на открытых площадках, соблюдение санитарно-гигиенических норм во время тренировок и соревнований.

Техническая и тактическая подготовка 64 часа.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общеспортивная подготовка на каждом занятии

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Специальные упражнения волейболистов.

- Упражнение в передаче мяча в двух шеренгах.
- Передача мяча в движении.
- Упражнение в передаче мяча от стенки после поворота на 360⁰
- Обстрел двумя мячами.
- Совершенствование бокового периферического зрения в прыжке.
- Выполнение «скрытой» передачи в тройках.
- Упражнение в передаче мяча у сетки.
- Упражнение в парах в откидке одной рукой.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3 и откидки за голову.
- Прием мяча от стенки с перемещением.
- Прием далеких мячей.
- Прием мяча от сетки.
- Прием мячей, идущих в «разрез» между двумя игроками.
- Упражнение в перебивании мяча на сторону противника.
- Траектория подачи.
- Совершенствование сильной подачи в зону 5.
- Подача в «разрез» между игроками.
- Упражнения в нападающих ударах: из зоны 4 с приемом мяча в зонах 1, 6, 5 и 4 противоположной площадки.
- Упражнение в передачах сразу на удар.
- Действия игроков на встречных мячах:
 А – поставлен групповой блок: проводить нападающий удар нецелесообразно;
 Б – результативнее в этих случаях откидка.

Соревнования 4 часа

Принять участие в соревнованиях с соседними школами, в районных соревнованиях.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов по расписанию	Примечание
	по плану	фактически			
Основы знаний				4	
1	01.09		Техника безопасности. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1	
2	01.09			1	

3	08.09		Правила игры в мини-волейбол, в волейбол. Возможные травмы и их предупреждения. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время тренировок и соревнований.	1	
4	08.09			1	
Техническая и тактическая подготовка				64	
5	15.09		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника приема и передача мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
6	15.09			1	
7	22.09		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	
8	22.09			1	
9	29.09		Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
10	29.09			1	
11	06.10		Верхняя передача мяча в парах, тройках шагом. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
12	06.10			1	
13	13.10		Верхняя передача мяча в парах, тройках с шагом. Нападающий удар во встречных колоннах.	1	
14	13.10		Нападающий удар во встречных колоннах. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
15	20.10		Верхняя передача мяча в прыжке. Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	
16	20.10			1	
17	27.10		Игровые взаимодействия. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
18	27.10			1	
19	03.11		Нападающий удар во встречных колоннах. Прием мяча снизу. Учебная игра.	1	
20	03.11			1	
21	10.11		Нападающий удар во встречных колоннах. Прием мяча снизу. Учебная игра.	1	
22	10.11		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1 1	
23	17.11		Соревнования	2	
24	17.11				
25	24.11		Верхняя передача мяча в парах, тройках с шагом. Нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	
26	24.11			1	

27	01.12		Техника нижней прямой подачи. Игровые	1	
28	01.12		взаимодействия. Учебная игра.	1	
29	08.12		Техника нижней и верхней прямой подачи	1	
30	08.12		Прием мяча снизу. Учебная игра.	1	
31	15.12		Верхняя передача мяча в прыжке.	1	
32	15.12		Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	
33	22.12		Упражнения с мячом в парах через сетку.	1	
34	22.12		Прямой нападающий удар через сетку.	1	
35	12.01		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
36	12.01			1	
37	19.01		Упражнения с мячом в парах через сетку.	1	
38	19.01		Учебная игра.	1	
39	26.01		Прямой нападающий удар через сетку.	1	
40	26.01		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
41	02.02		Прямой нападающий удар через сетку.	1	
42	02.02		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
43	09.02		Прием мяча снизу двумя руками.	1	
44	09.02		Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
45	16.02		Прием мяча снизу двумя руками.	1	
46	16.02		Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
47	02.03		Упражнения с мячом в парах через сетку.	1	
48	02.03		Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
49	09.03		Техника нижней и верхней прямой подачи	1	
50	09.03		Позиционное нападение. Учебная игра.	1	
51	16.03		Передача мяча сверху двумя руками из	1	
52	16.03		глубины площадки. Учебная игра.	1	
53	23.03		Прямой нападающий удар через сетку.	1	
54	23.03		Нападение через 3-ю зону Учебная игра.	1	
55	30.03		Передача мяча сверху двумя руками из	1	
56	30.03		глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
57	06.04		Соревнования.	2	
58	06.04				
59	13.04		Упражнения с мячом в парах через сетку.	1	
60	13.04		Учебная игра.	1	
61	20.04		Групповое блокирование. Позиционное	1	
62	20.04		нападение. Учебная игра.	1	
63	27.04		Групповое блокирование Позиционное	1	
64	27.04		нападение. Учебная игра	1	
65	04.05		Сочетание способов перемещений. Прием	1	

66	04.05		мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	
67	11.05		Чередование способов передачи мяча.	1	
68	11.05		Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	
69	18.05		Передача мяча снизу двумя руками.	1	
70	18.05		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
71	25.05		Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	1	
72	25.05			1	
				72	

1.4. Планируемые результаты

Образовательно-предметные результаты

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

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

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.
- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимп» на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	25.05.2023	36		72	1 раз в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

- **Оборудование спортивное:**
- Волейбольные мячи – 10 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Скамейки гимнастические – 2 шт.
- Маты гимнастические - 5 шт.
- Гимнастическая стенка – 6 шт.
- Свисток – 1 шт.
- Мячи теннисные – 10 шт.

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы «Олимп» обеспечивает один учитель физической культуры, со стажем работы 36 лет.

2.3.Формы аттестации

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

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

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

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

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

2.4 Оценочные материалы

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка. Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии: стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

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

Формы проведения занятий:

Традиционное занятие (подача теоретического материала и практическая часть – игра);

Соревнование (участие в соревнованиях различных уровней, товарищеских встреч);

Методы проведения занятий: переменный, интервальный, соревновательный, метод круговой тренировки, игровой. На занятиях используется показ учителя, учащихся.

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

Критерии выставления оценки «зачтено»:

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

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

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

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

- Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке.
- Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год
1	Бег 30 м/с	5,5	5,3
2	Бег 30 м (5х 6м), с	12,0	11,5
3	Прыжок в длину с места, см.	185	200
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	40	45

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
2	Подача на точность	3	3
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3

2.5 Методические материалы

Методические рекомендации

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

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

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

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

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

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

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

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

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

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

анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

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

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

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

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах:

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

Примерные задания при подачах:

1. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.
2. Подача на игрока, вышедшего в результате замены.
3. Подача на игрока, вышедшего в результате замены.
4. Подача на выходящего игрока задней линии.
5. Подача «вразрез».
6. Подача в уязвимые места.
7. Чередование подач в дальние и ближние зоны.
8. Подача на нападающего у сетки.
9. Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах:

1. Чередовать способы ударов.
2. Чередовать удары с обманами.
3. Нападать в незащищенном направлении.
4. Нападать через слабейшего блокирующего.
5. Чередовать удары на силу с «накатами».

6. На краю сетки играть по блоку в аут.
7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара.
8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания:

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

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

Командные действия в нападении

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

Примерные задания:

1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут).

2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры).

4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке.

5. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

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

Примерные задания:

1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками.

2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками.

3. На страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро.

4. Оставаться только в защите.

5. Идти только на страховку.

6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки).

7. То же, но только закрывать «линию».

8. При низких передачах на удар закрывать «ход».

9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания:

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

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный.

3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход».

4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию».

5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке.
6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1.
7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5,
8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

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

Примерные задания при системе углом вперед:

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

Примерные задания при системе углом назад:

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

Методы воспитания

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Формы организации учебного занятия

Традиционное учебно-тренировочное занятие (подача теоретического материала и практическая часть – игра);

Соревнование (участие в соревнованиях различных уровней, товарищеских встреч);

Методы проведения занятий: переменный, интервальный, соревновательный, метод круговой тренировки, игровой. На занятиях используется показ тренера, учащихся.

Педагогические технологии

В образовательном процессе используются ряд элементов следующих инновационных педагогических технологий: технология развивающего обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология

разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология коллективных обсуждений, технология игровой деятельности, технология создания ситуации успеха.

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности и интенсивности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействия на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию близкому к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на упражнения, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить на сколько удалось решить намеченные задачи и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Календарный план воспитательной работы

№	Название	Дата проведения
1.	Акция «Спорт, как альтернатива вредным привычкам»	сентябрь- октябрь
2.	День здоровья	октябрь, декабрь
3.	Агитбригада «Мы за ЗОЖ»	ноябрь
4.	Президентские состязания	февраль
5.	Защитники Отечества	февраль
6.	Агитбригада «Мы за ЗОЖ»	март
7.	Военно-патриотическая игра «Зарница»	апрель
9.	День Победы	май

2.6 Список литературы для педагогов

1. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М.:, 1998
2. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2019
3. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
4. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000.

Список литературы для учащихся

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005

Интернет ресурсы

1. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.
free/kurovaya...igre_v_volleybol
2. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru>articles/573494/](http://festival.1september.ru/articles/573494/)
3. [Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru](http://Обучение_волейболу_|_Информационный_портал_об_игре_волейбол._VolleyMos.ru)
 4. Сайты: pedsovet.su
 5. www.1september.ru
 6. www.volley.ru
 7. www.mon/gov.ru
 8. www.sportteacher.ru
 9. www.lib.sportedu.ru
 10. www.infosport.ru