

<p>ПРИНЯТО Педагогическим советом МБОУ «Куйтунская ООШ» Протокол № 1 от 23.08.2022</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Управляющим советом Протокол №1 от 23.08.2022г</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор школы _____ Г.Г.Похолкова Приказ № 94 от 23.08.2022</p> 
--	---	--

# **Образовательная программа дополнительного образования**

С.Куйтун  
2022 год

## Содержание

Паспорт программы .....	3
1. Краткая аннотация .....	4
2. Пояснительная записка .....	4
2.1. Общие положения .....	4
2.2. Цели и задачи программы .....	7
2.3. Целевая аудитория .....	8
2.4. Форма обучения, сроки реализации, форма и режим занятий .....	9
2.5. Ожидаемые результаты .....	9
2.6. Критерии и способы определения результатов образовательного процесса.....	10
2.7. Формы подведения итогов .....	11
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА .....	111
Модуль «Общефизическая подготовка с элементами подвижных игр» .....	15
2.2. Модуль «Основы волейбола» .....	17
2.3. Модуль «Тактическая и техническая подготовка спортсменов» .....	19
3. Обеспечение программы .....	22
3.1. Кадровое обеспечение .....	22
3.2. Методическое обеспечение .....	23
Используемая литература .....	24
Приложение 1 .....	26

## Паспорт программы

1	Наименование образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
2	Направленность	Физкультурно-спортивная
3	Основной вид деятельности по программе	ОФП, волейбол
4	Уровень освоения программы (ознакомительный, базовый, продвинутый)	ознакомительный
5	Форма обучения (индивидуальная, групповая; очная, очно-заочная, дистанционная)	групповая
6	Ожидаемая минимальная и максимальная численность детей, обучающихся в одной группе	Не более 20 человек
7	Возрастная категория обучающихся	12-16 лет
8	Категория состояния здоровья (включая указание на наличие ОВЗ)	Основная группа здоровья
9	Сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение	требуется
10	Период реализации (в месяцах, годах)	1 год
11	Продолжительность реализации (в часах, в том числе по каждому году обучения)	144 часа
12	Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу	Аттестован на соответствие занимаемой должности

## **1. Краткая аннотация**

Президент РФ В.В. Путин на заседании совета по развитию физической культуры и спорта подчеркнул, что сфера спорта, физической культуры была и остается одним из приоритетов социальной политики государства. «Занятия спортом – это возможность для самореализации, для нового качества жизни каждого человека. Главная задача многочисленных международных, национальных соревнований, которые в последние годы мы проводим в России, как раз в том и заключается, чтобы формировать культуру здорового образа жизни».

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на обучение подростков игре в волейбол. Волейбол – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базируются на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами, развивает память, внимание.

## **2. Пояснительная записка**

### **2.1. Общие положения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными документами РФ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей», утверждённый 06.12.2019г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

Программой предусмотрен *принцип разноуровневости*, который позволяет учитывать индивидуальные психофизиологические особенности обучающихся. При разработке и планировании занятий обеспечивается адресное донесение информации всем детям, осваивающим программу. Учебный материал (теоретический и практический) преподносится с учётом уровня развития учащихся и разную степень освоения ими содержания программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

*Актуальность* программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29 мая 2015 г. № 996-р г.), направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; на формирование у детей и подростков мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом; а также на использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения и вредных привычек.

**Новизна программы** состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории.

Содержание и материал модулей программы организован по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями:

- Модуль 1 первый год обучения «Общефизическая подготовка с элементами подвижных игр» (стартовый уровень);
- Модуль 2 второй год обучения «Основы волейбола» (базовый уровень);
- Модуль 3 третий год обучения «Техническая и тактическая подготовка» (продвинутый уровень)

**Отличительной особенностью** программы является то, что при организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии: используется компьютер, аудио и видео записи, интернет.

Занятия волейболом включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяют сделать занятие более интересным, наглядным и динамичным. Видеоматериалы помогают наглядно показать, как в движении, так и в статике то, или иное положение со всех ракурсов. Применение информационно-коммуникационных технологий позволяют разрядить эмоциональную напряженность и оживить процесс обучения.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, ориентированного на целостное развитие личности обучающихся, на единство их физического, психического и нравственного развития. Реализация деятельностного подхода к организации обучения формирует у детей мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, представление о собственной физиологической норме, о возможностях своего организма, умение предпринимать правильные действия при ухудшении самочувствия, умение отказаться от вредных для

здоровья привычек, использовать в повседневной практике правила личной гигиены, потребность в занятиях физическими упражнениями.

Реализация деятельностного подхода проводится через:

- многообразие средств, методов и методических приемов обучения (применение подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей, игровые и соревновательные методы, фронтальный, групповой и индивидуальный способы организации);
- вариативность выполнения физических упражнений (выполняются с изменением отдельных характеристик движения: пространственных, временных, силовых и др.)
- разнообразие физических упражнений (базовые виды спорта, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов);
- разноуровневые задания для обучающихся с учетом состояния их здоровья, физической подготовленности и индивидуальных особенностей.

При реализации индивидуальных форм работы дифференцируются выбранные комплексы методов и их содержательное наполнение в соответствии с теми или иными уровнями развития ученика и степенями сложности освоения содержания программы. Установление уместности того или иного метода определяется исходя из индивидуальных характеристик и способностей конкретного ученика, специфики содержательно-тематического материала программы.

В процессе реализации программы используются информационно-коммуникационные технологии, которые позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета. Аудиовизуальная информация (видеоролики, слайды) стимулирует непроизвольное внимание детей благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике.

## **2.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** развитие личности обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни через обучение игре в волейбол.

### **Задачи программы:**

*Обучающие:*

- расширить знания по общефизической культуре и спорту;
- познакомить с теоретическими основами техники и тактики волейбола;
- сформировать систему знаний о здоровом образе жизни и пользе занятий спортом;
- сформировать навыки игры в волейбол;

- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формировать умение адекватной оценки собственных физических возможностей (основных приемов самоконтроля во время занятий).

*Развивающие:*

- развитие познавательной активности и интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации) и волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

*Воспитательные:*

- способствовать формированию положительного отношения обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитать доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость, взаимопомощи;
- воспитывать высоконравственные и морально-волевые качества;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебно-спортивной деятельности.

### **2.3. Целевая аудитория**

Программа рассчитана на подростков в возрасте от 12 до 16 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

### **2.4. Форма обучения, сроки реализации, форма и режим занятий**

Форма обучения – очная. Возможно дистанционное обучение по некоторым разделам тем.

Программа рассчитана на три года обучения. Количество часов -144 часа, два раза в неделю по два часа.

Форма проведения занятий – *групповая*. Наполняемость групп – не более 20 человек.

### **2.5. Ожидаемые результаты**

К окончанию обучения будут получены нижеследующие результаты.

*Предметные:*

- сформированы знания, умения и навыки по общефизической культуре и спорту;
- сформирована система знаний о здоровом образе жизни и пользе занятий спортом;
- сформированы знания по правилам ТБ в учебных классах, в спортивном зале и на спортивной площадке;
- ознакомлены с теоретическими основами техники и тактиками волейбола;
- ознакомлены с принципами здорового образа жизни;
- сформированы практические навыки и умения игры в волейбол;
- сформировано умение адекватной оценки собственных физических возможностей (основных приемов самоконтроля во время занятий).

### ***Личностные:***

- развиты основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация;
- развита познавательная активность и интерес к занятиям ОФП, волейболом и спортом в целом;
- развито тактическое мышление, память, воображение;
- развиты волевые качества обучающегося;
- развита способность управлять своими эмоциями;
- развиты физические способности (ловкость, гибкость тела, выносливость, сила, координация движений) обучающихся;
- развиты память, образное и пространственное мышление;
- развитие мотивации личности детей и подростков к познанию.

### ***Метапредметные***

#### *Познавательные УУД:*

- обучающийся выполняет инструкции, алгоритмы при решении учебных задач;
- обучающийся умеет выявлять особенности разных объектов в процессе их изучения;
- обучающийся умеет сравнивать различные объекты;
- обучающийся умеет высказывать предположения;

#### *Регулятивные УУД:*

- обучающийся контролирует и несет ответственность за свои поступки;
- обучающийся умеет анализировать свое эмоциональное состояние;
- обучающийся умеет осуществлять итоговый контроль своей деятельности;
- обучающийся умеет оценить свой уровень владения тем или иным учебным

действием.

*Коммуникативные УУД:*

- обучающийся умеет грамотно строить речевые высказывания;
- обучающийся умеет договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности;
- обучающийся умеет грамотно задавать интересующие его вопросы;
- обучающийся умеет формулировать собственное мнение и позицию;
- обучающийся умеет использовать речь для регуляции своего действия.

## **2.6. Критерии и способы определения результатов образовательного процесса**

Для того, чтобы оценить усвоение программы в течение года используются следующие *методы диагностики*: педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование. Оценочные задания составляются с учётом уровня развития учащихся и разную степень освоения ими программного материала таким образом, чтобы результат их решения и определившийся современный уровень развития и образования ребёнка сравнивался только с его же предыдущим уровнем. Сравнение с результатами решений других участников программы не допускается

Применяется 3-х уровневая система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – обучающийся работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться информационными источниками.

Уровень освоения программы выше среднего – обучающийся работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать различные информационные источники, применять полученную информацию на практике.

## **2.7. Формы подведения итогов**

Продуктивные: соревнования, матчи, сдача контрольных физических нормативов.  
Документальные: карты оценки результатов освоения программы, портфолио

обучающихся, диагностические карты.

### 3. Учебный план ДООП «Волейбол»

Количество часов в год – 34. Количество часов в неделю – 1.

№п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общефизическая подготовка с элементами подвижных игр	2	40	48
2	Основы волейбола	2	40	48
3	Техническая и тактическая подготовка	3	42	48
	<b>ИТОГО:</b>		<b>124</b>	<b>144</b>

#### Модуль

#### «Общефизическая подготовка с элементами подвижных игр»

##### Краткая аннотация

Общефизическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств-силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Подвижные игры в подготовке юных волейболистов находят все большее и большее применение. Это вызвано тем, что новички не могут быстро овладеть основными техническими приемами, игра в волейбол для них на первых порах непосильна и в результате интерес к занятиям у ребят снижается. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники. Они активизируют ребят, повышают интерес к тренировкам.

Не менее полезны подвижные игры и эстафеты при проведении неинтересных, по мнению занимающихся, упражнений без мяча. Использование игрового метода при выполнении упражнений способствует повышению эмоционального состояния спортсменов и в итоге лучшему усвоению изучаемого материала.

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

**Цель модуля** - развитие физических способностей обучающихся средствами общефизической культуры и подвижных игр.

**Задачи:**

- изучить комплексы физических упражнений;
- познакомить с новыми подвижными играми;
- сформировать знания о валеологии и навыки выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанке;
- обучить правилам гигиены и поведения на занятиях физической культурой и спортом;
- обучить правилам предупреждения травматизма на спортивном игровом поле;
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

**Ожидаемые результаты:**

В результате обучения обучающиеся *должны знать*:

- санитарно-гигиенические требования к занятиям;
- правила подвижных игр;
- основные способы и особенности движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

В результате обучения обучающиеся *должны уметь*:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- играть в подвижные игры;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости.

**Учебно-тематический план 1 модуля (1 год обучения)**

**«Общефизическая подготовка с элементами подвижных игр»**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Контрольно-</b>
----------	---------------------	-------------------------	--------------------

п/п	тем	Теори я	Практик а	Всего	оценочная деятельность
1	Вводное занятие	1	1	2	Беседа Педагогическое наблюдение
2	Валеология	1		1	Педагогическое наблюдение
3	Подвижные игры	1	4	5	Педагогическое наблюдение
4	Общеразвивающие упражнения	1	7	8	Педагогическое наблюдение.
5	Общая физическая подготовка	1	10	11	Педагогическое наблюдение.
6	Промежуточная аттестация		2	2	Тестирование. Педагогическое наблюдение.
7	Специальная физическая подго- товка	1	10	11	Педагогическое наблюдение.
8	Итоговое занятие. Итоговая аттестация		2	2	Тестирование, Педагогическое наблюдение.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	

### Содержание программного материала 1 модуля

#### «Общефизическая подготовка с элементами подвижных игр».

##### Тема 1. Вводное занятие. «Что такое ОФП?»

*Теория.* Физкультура и спорт. Чем отличаются занятия общефизической культуры от занятий спортом? Режим дня, закаливание организма. Принципы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, в учебном классе и на спортивной площадке.

*Практика.* Анкетирование «Я и здоровый образ жизни». Составление своего режима дня. Игры на знакомство, на выявление лидера, на сплочение группы.

##### Тема 2. Валеология

*Теория.* Влияние экологии на здоровье. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим, питание.

*Практика.* Тренинг «Как быть здоровым».

##### Тема 3. Подвижные игры.

*Теория.* Виды подвижных игр. Значение подвижной игры при занятиях физическим спортом. Значение подвижных игр для занятий волейболом.

*Практика.* Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники: командные игры, веселые старты, игры в кругу,

игры с мячом.

**Тема 4.** Общеразвивающие упражнения. (для очного и заочного обучения)

*Теория.* Значение утренней зарядки. Подготовительные упражнения

*Практика.* Изучение комплексов упражнений на различные части тела. Составление и защита индивидуальных комплексов упражнений.

**Тема 5.** Общая физическая подготовка.

*Теория.* Значение разделения гимнастических упражнений на группы: первая- для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья -для мышц ног и таза.

*Практика.* Выполнение упражнений без предметов и с предметами.

Выполнение элементов акробатических упражнений: группировки и перекуты в различных положениях; стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег: 20,30м.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 5 видов. Тренировочная сдача нормативов ВФСК «ГТО».

Строевые упражнения. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

**Тема 6.** Промежуточная аттестация.

Тестирование – тренировочное выполнение нормативов ВФСК «ГТО». Демонстрация авторских комплексов упражнений.

**Тема7.** Специальная физическая подготовка (для очного и заочного обучения).

*Теория.* Виды бега. Правильное дыхание при беге. Значение прыжков. Растяжка. Техника безопасности при выполнении упражнений. Упражнения для развития общей быстроты. Физиологическая основа выносливости.

*Практика.*

1. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20- 30 м). Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения.

2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

3. Многократные броски набивного мяча (1- 2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).

4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении рук и вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

6. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

9. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения.

**Тема 8.**Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

*Практика.*

Подведение итогов работы детского объединения по итогам реализации первого модуля. Мониторинг физической подготовки обучающихся. Сдача контрольных физических нормативов ВФСК «ГТО».

## **Модуль «Основы волейбола»**

### **Краткая аннотация**

Данный модуль направлен на популяризацию волейбола среди обучающихся как средства их физического и духовного развития. Обучающиеся обучатся основам игры в волейбол.

**Цель модуля** - популяризация волейбола среди обучающихся, развитие их физических способностей средствами волейбола.

Задачи модуля:

- познакомить с основами техниками и тактикой игры в волейбол;
- познакомить с историей волейбола;
- изучить правила игры в волейбол;
- обучить правилам предупреждения травматизма на волейбольной площадке.

### **Ожидаемые результаты:**

В результате обучения обучающиеся *должны знать:*

- основы техники и тактику игры в волейбол;
- правила игры в волейбол;
- правила предупреждения травматизма на волейбольной площадке;
- историю волейбола.

В результате обучения обучающиеся *должны уметь:*

- перемещаться на игровом поле в соответствии с правилами игры в волейбол;
- передавать мяч другим участникам команды;
- нападать в игре в волейбол на команду соперников;
- отражать нападение команды соперников.

**Учебно-тематический план 2 модуля «Основы волейбола» ( 2 год обучения)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Беседа. Педагогическое наблюдение
2	Основные техники перемещения на игровом поле	1	7	8	Педагогическое наблюдение
3	Техники владения мячом	1	8	10	Педагогическое наблюдение
4	Промежуточная аттестация		2	2	Педагогическое наблюдение
5	Основные тактические действия игры в волейбол	2	9	11	Педагогическое наблюдение
6	Техническая подготовка спортсменов		6	6	
7	Итоговое занятие. Итоговая аттестация		2	2	Педагогическое наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	

**Содержание программного материала 2 модуля «Основы волейбола»**

**Тема 1.** Вводное занятие.

*Теория.* Развитие волейбола в России. Нравственные и волевые качества спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма в спорте. Техника безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке. Техника безопасности при игре в волейбол.

*Практика.* Беседа по ТБ. Просмотр видеокурса по правилам игры в волейбол и судейской практики. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

Выполнение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

**Тема 2.** Техники перемещения на игровом поле.

*Теория.* Перемещения и стойки. Правила выполнения.

*Практика.* Отработка техники перемещения: 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.

**Тема 3.** Ознакомление с техникой владения мячом

*Теория.*

Виды передач. Виды подач. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика.*

1. Отработка передач мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: в зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

3. Отработка подачи.

Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9м., из-за лицевой линии.

**Тема 4.** Промежуточная аттестация.

*Практика.* Учебные командные игры.

**Тема 5.** Основные тактические действия при игре в волейбол.

*Теория.* Тактика нападения. Тактический план игры. Тактические действия в нападении, взаимодействие игроков во время атакующих действий.

Тактика защиты. Тактические действия в защите, взаимодействие игроков во время защитных действий.

*Практика.* Тактика приёма нападающих ударов. Индивидуальные и групповые действия в защите (для очного и заочного обучения). Отработка тактики подач и передач, нападающих ударов, приёма подач. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Игровые задания на совершенствование тактических действий в нападении. Командные действия в нападении.

Игровые задания на освоение тактических действий в защите. Командные действия в защите. Упражнения на развитие скорости реакции ответных действий.

**Тема 6.** Техническая подготовка обучающихся

*Практика.*

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите; защите – нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры.

**Тема 7. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.** Соревнования с последующим их анализом. Подведение итогов.

### **Модуль «Тактическая и техническая подготовка»**

#### **Краткая аннотация.**

В любом командном виде спорта очень важна тактика и техника игры. Все участники выполняют ряд распланированных действий. Они распределены между участниками с целью победы. В ходе соревнований используются продуманные схемы на защиту и нападение.

Данный модуль направлен на подробное изучение и отработку тактики и техники нападения и защиты при игре в волейбол.

**Цель модуля** - создание условий для формирования стойкого интереса обучающихся к занятиям волейболом.

Задачи модуля:

- изучить тактические и технические действия в нападении и защите;
- сформировать навыки психологической подготовки к соревнованиям.

#### **Ожидаемые результаты.**

В результате обучения обучающиеся *должны знать*:

- тактические и технические действия в нападении и защите;
- основы психологической подготовки к соревнованиям.

В результате обучения обучающиеся *должны уметь*:

- применять на практике тактические и технические действия в нападении и защите;
- применять на практике основы психологической подготовки к соревнованиям.

#### **Учебно-тематический план 3 модуля «Тактическая и техническая подготовка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Контрольно-оценочная д-ть
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2	Техника и тактика нападения при игре в волейбол	1	11	12	Педагогическое наблюдение
3	Промежуточная аттестация		2	2	Педагогическое наблюдение
4	Техника и тактика защиты при игре в волейбол	1	11	12	Педагогическое наблюдение.
5	Итоговое занятие. Итоговая		2	2	Педагогическое

	аттестация				наблюдение.
	<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	

**Содержание программного материала 3 модуля «Тактическая и техническая подготовка» (третий год обучения)**

**Тема 1.** Вводное занятие.

*Теория.* Знакомство с содержанием и структурой занятий. Методы развития физических качеств в спортивной практике: равномерный, интервальный, повторный, «до отказа», с максимальным усилием, с ускорением, игровой, соревновательный

*Практика.* Игры на сплочение коллектива: «Молекулы», «Ровный строй», «Теннисбол». Игры на выявление лидеров в коллективе: «Фигуры», «Переговоры».

**Тема 2.** Техники и тактики нападения при игре в волейбол

*Теория.* Перемещения и стойки, используемые при атаке команды соперников. Тактика нападения: подача, передача, удары. Виды передач: простые, с переменной мест, для атакующего удара с первого паса, в прыжках, обманные действия.

*Практика.* Отработка стоек: основная и низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Отработка подач. Учебные игры. Разбор ошибок.

**Тема 3.** Промежуточная аттестация.

*Практика.* Составление схем игры.

**Тема 4.** Техника и тактика защиты при игре в волейбол

*Теория.* Перемещения и стойки, используемые при отражении нападения команды соперников. Внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Тактика защиты. Блокирование. Групповое блокирование. Одиночное блокирование.

*Практика.* Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1- 2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4 - 6 м); прием нижней прямой подачи. Подача мяча для атаки. Отработка тактики игры. Техника броска: выбор места, чередование подач. Отработка пасов.

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

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

**Тема 5.** Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

*Практика.* Подведение итогов. Участие в школьных, районных соревнованиях.

## 4. Обеспечение программы

### 4.1. Кадровое обеспечение

ДООП «Волейбол» реализуется педагогом, имеющим высшее педагогическое образование.

### 4.2. Методическое обеспечение

Программа располагает следующим учебно-методическим комплектом:

- **информационное обеспечение:** учебные пособия, справочная литература (энциклопедии, словари, справочники, таблицы, базы данных, ссылки, сайты и др.); инструкционные карты, практические задания, демонстрационные и раздаточные учебные материалы;
- **контрольно-измерительные материалы:** таблицы контрольных физических нормативов по возрастам, нормативы ВФСК «ГТО», тестовые задания, анкеты и др.

В процессе обучения по программе используются различные *методы и приемы*:

- **словесные методы:** рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- **наглядные методы:** презентации, демонстрации плакатов, иллюстраций. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей;
- **практические методы:** подготовка рефератов, докладов, сообщений. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.
- **частично-поисковый, проблемно-мотивационный:** стимулирует активность детей за счет включения проблемной ситуации в ход занятия.

*Основные принципы* программы направлены на всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической:

- принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся;
- принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях;

- принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу;

- принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья;

- принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки;

- принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности;

- принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения;

- принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

- Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
- Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
- Постановка цели занятия перед учащимися;
- Изложение нового материала;
- Практическая работа;
- Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
- Подведение итогов;
- Уборка рабочего места.

#### **4.3. Материально-техническое обеспечение**

Для занятий игры в волейбол необходим спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем о оборудованиём:

- сетка волейбольная со стойками - 2 шт;
- корзина для мячей -2 шт.;
- мячи волейбольные;
- насос для накачивания мячей;
- гимнастические скамейки;
- скакалки гимнастические;

- скамейки гимнастические;
- секундомер;
- компьютер с доступом в Интернет;
- мультимедиа-ресурсы, интернет-ресурсы.

### **Используемая литература**

1. Бордовская Н.В. Психология и педагогика. Учебник. (Н.В. Бордовская, С.И. Разум) -СПб.Питерн,2018-320с.
2. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДЮШОР, Москва, 2003.
3. Беляев А.В.. Волейбол: теория и методика тренировки. ТВТ дивизион,2011
4. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 2012
5. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровье – берегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Радио и связь, 2003. – 224 с.
6. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 2015.
7. Под общ. ред. М.Я Набатниковой. Основы управления подготовкой юных спортсменов... – М. 2009.
8. Основы спортивной подготовки.В.В.Костюков.Краснодар-2011
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
10. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
11. Психологическая подготовка в волейболе. Н.Ф Сингина. 2014
12. Педагогика физической культуры. Учебник для студентов ВУЗов. Под ред. Кареловой И.М. Рн/Феникс,2018-288с.
13. Спортивные игры. Учебник для ВУЗ. Ю.Д.Железняк.2010
14. Смирнова Е.О. Детская психология: Учебник для вузов. Спб.: Питер, 2009-304 с.
15. Уроки по волейболу. Пер. с исп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: 2012
16. Ужегов Генрих. Первая помощь в экстремальных ситуациях./Терра-Книжный Вознесенский военно-патриотический клуб,2016г
17. Е.В.Фомин Блок. Техника и тактика.ВФВ.Москва-2015

Контрольные нормативы по ОФП И СФП

№	Контрольные упражнения	Возраст	Зачёт	
			мал	лев
1	Бег 30м (сек.)	11-12	6,1-5,4	6,5-5,4
		13-14	5,6-5,1	6,2-5,4
		15-16	5,3-4,8	5,8-5,3
2	Прыжок в длину с места (см)	11-12	160-180	150-175
		13-14	170-195	160-180
		15-16	190-210	165-190
3	Подтягивание на перекладине (раз)	11-12	3-4	-
		13-14	5-6	-
		15-16	7-9	-
4	6-минутный бег	11-12	1100-11200	850-1050
		13-14	1150-1300	1000-1200
		15-16	1250-1400	1050-1200
6	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	11-13	110-130	
		14-16	130-150	
7	Лазание по канату	11-13	2	2
		14-16	3	3
8	Гибкость (Наклоны вперёд с прямыми ногами)	касание пола: пальцами – хорошо; ладонями - отлично		

Средние показатели роста и веса здоровых детей

Возраст	Мальчики		Девочки	
	рост	Вес	рост	Вес
11	138-149	32,1-40,9	138-152	31,7-42,5
12	143-158	36,7-49,1	146-160	38,4-50
13	149-165	39,3-53	151-163	43,3-54,4
14	155-170	45,4-56,8	154-167	46,5-55,5
15	159-175	50,4-62,7	156-167	50,3-58,5

№	Двигательная способность	Контрольные упражнения	Уровень		
			низкий	средний	высокий
1	гибкость	Наклоны вперёд с прямыми ногами	Пальцы пола не касаются	Касание пола пальцами	Касание пола ладонями
2	выносливость	10-ти минутный бег висение на перекладине	Увеличение пульса, усталость Менее 40 сек	Пульс изменён незначительно 40-90 сек	Пульс в норме Более 90сек
3	ловкость	Комплекс упражнений №1	Ошибка при выполнении 2-х упражнений	Ошибка при выполнении 1-го упражнения	Все упражнения выполнены без ошибок

**Календарно-тематический график 1 модуля  
«Общезначительная подготовка с элементами подвижных игр»**

№	Наименование темы	К-во часов			дата
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ, ОФП.	1	1	1	
2	Валеология. ЗОЖ.	1		1	
3	Подвижные игры	1	1	1	
4	Подвижные игры		1	1	
5	Подвижные игры		1	1	
6	Общеразвивающие упражнения	1	1	2	
7	Общеразвивающие упражнения		1	1	
8	Общезначительная подготовка	1	1	2	
9	Общезначительная подготовка		1	1	
10	Общезначительная подготовка Эстафетный бег		2	2	
11	Общезначительная подготовка Прыжки через планку с прямого разбега		2	2	
12	Общезначительная подготовка Прыжки в длину с места и разбега		1	2	
13	Общезначительная подготовка Бег		2	2	
14	Промежуточная аттестация		2	2	
15	Специальная физическая подготовка Метание малого мяча	1	2	2	
16	Специальная физическая подготовка Метание гранаты		1	2	
17	Специальная физическая подготовка		1	2	
18	Специальная физическая подготовка		2	2	
19	Специальная физическая подготовка		2	2	
20	Специальная физическая подготовка		2	2	
21	Специальная физическая подготовка		2	2	
22	Соревнования, эстафеты		2	2	
23	Игры. Веселые старты		2	2	
24	Итоговое занятие.		1	1	
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	

**Календарно-тематический график 2 модуля  
«Основы волейбола»**

№	Наименование темы	К-во часов			дата
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие: Краткая история развития волейбола, техника безопасности	1	1	2	
2	Отработка техники перемещения и стойки		1	1	
3	Сочетание стоек и перемещение		1	1	
4	Обучение технике перемещения		1	1	
5	Обучение технике перемещения		1	1	
6	Отбивание мяча кулаком через сетку		1	1	
7	Нижняя подача прямая мяча		1	1	
8	Обучение тех. прямой верхней подачи мяча	1	1	2	
9	Обучение техникенападающего удара		2	2	
10	Промежуточная аттестация		2	2	
11	Выбор места для выполнения передачи мяча		1	1	
12	Обучения групповым действиям в нападении	1	1	2	
13	Обучения приёма мяча сверху двумя руками снизу		2	2	
14	Обучение одинарному блокированию				
15	Обучение индивидуальным действиям в защите	1	1	2	
16	Обучение выбора способа приёма мяча		2	2	
17	Обучение групповым действиям при подаче		2	2	
18	Обучение при системе игры углом вперёд	1	1	2	
19	Обучение при системе игры углом назад		1	2	
20	Обучение групповому блоку	1	1	2	
21	Техническая подготовка спортсменов		2	2	
22	Техническая подготовка спортсменов		2	2	
23	Техническая подготовка спортсменов		2	2	
24	Итоговая аттестация. Соревнования		2	2	
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	

**Календарно-тематический график 3 модуля «Тактическая и техническая подготовка»**

№	Наименование темы	К-во часов			дата
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	1	1	1	
2	Тактика и техника игроков в нападении.		1	1	
3	Перемещения по площадке Обучение тактика выбора места игры при нападении		1	1	
4	Обучение тактика выбора места игры при подаче		1	1	
5	Обучение тактика выхода игрока на подстраховку		1	1	
6	Обучение тактика игры либеро		1	1	
7	Обучение тактика игры на блоке		1	1	
8	Обучение тактика подачи мяча (силовая-прямая, силовая в прыжке, укороченная, планирующая)	1	1	2	
9	Чередование верхней и нижней подач		2	2	
10	Выбор способа отбивания мяча через сетку двумя руками сверху, снизу		2	2	
11	Выбор способа отбивание мяча через сетку нападающим ударом		2	2	
12	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей в прыжке, кулаком		2	2	
13	Промежуточная аттестация		1	1	
14	Тактика и техника игроков в защите		1	1	
15	Выбор места в игре при подаче противника		1	1	
16	Определение места и времени для прыжка при блокировании		1	1	
17	Своевременности выноса рук над сеткой при блокировании		2	2	
18	Выбор места при страховке		2	2	
19	Выбор места выхода в защиту из-за блокирующихся	1	1	2	
20	Групповое действие в защите при приёме подачи, нападении обманного удара		1	1	
21	Тренировочные игры. Разбор ошибок		2	2	
22	Чередование тех приёмов в разных сочетаниях		2	2	
23	Чередование тех тактических действий в не подаче и защите		2	2	
24	Итоговое занятие. Учебные игры Соревнования.		2	2	
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Похолкова Галина Геннадьевна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023