

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 города Лесосибирска»**

Рассмотрено

на заседании школьного
методического совета
МБОУ «СОШ № 1»

Протокол № 1 _____
от « 29 » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР /Неустроева Е.В.

Утверждаю:
Директор школы

Н.Ф. Вычегжанина



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10- 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Вычегжанин Александр Михайлович,
педагог дополнительного образования.
год разработки: 2014
год корректировки: 2024

г. Лесосибирск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» в МБОУ «СОШ № 1» г. Лесосибирска разработана с учетом нормативно-правовых актов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г., № 273-ФЗ);
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ Красноярского края, 2021 г.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Концепцией развития дополнительного образования от 04.09.2014. № 1726-р.

Учебный материал данной программы систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки резерва школы, и содействует успешному решению задач физического воспитания детей. Особенностью данной программы является то, что при её реализации школьники добиваются определенных успехов в части технико-тактического мастерства, что позволяет сборной школы принимать участие в соревнованиях в рамках проведения соревнований Школьной спортивной лиги среди общеобразовательных школ города.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в реализации данной программы принимают участие девушки и юноши в возрасте 9-12 лет и 13 до 17 лет, которым предоставляется возможность занятий независимо от их способностей и уровня общего развития, в том числе для детей с ОВЗ, при соблюдении принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания. Содержание и материал данной программы организован по принципу дифференциации в соответствии с двумя уровнями сложности:

- «стартовый уровень», предполагающий получение определенных теоретических знаний в области: личной гигиены, профилактике травматизма, способов организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и определенных умений и навыков в плане технического выполнения сложных двигательных действий: прием мяча двумя руками снизу, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя прямая подача, нападающий удар.

- «базовый уровень», предполагающий получение и освоение теоретических знаний: о правилах и судействе игры, выполнении специальных и подводящих упражнений с мячом, командной тактической подготовки; демонстрации технически правильного выполнения приемов: верхняя подача мяча, передача мяча снизу и сверху двумя руками, второй передачи, нападающего удара, игры по правилам волейбола в составе школьной команды.

Каждый ученик имеет право на стартовый доступ к представленным уровням, которые реализуются через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности ученика, которая и определяет степень готовности к освоению содержания и материала программы.

Третий «продвинутый уровень» не может быть реализован в данной программе по причине сроков обучения и возраста учеников школы.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

В каникулярное время предусматривается проведение соревнований, товарищеских встреч с командами других школ, участие в городских и школьных мероприятиях:

- «Большие игры» - октябрь 2022г.
- «Зимние Большие игры» - март 2023г.

В летний период реализация программы осуществляется через летний – оздоровительный лагерь «Школа здоровья», в группах постоянного или сменного состава по отдельному плану.

Цель программы:

- формирование и совершенствование у учеников школы навыков игры в волейбол, создание условий для развития физических и личностных качеств.

Задачи программы:

- освоить минимальные знания о технике и тактике современного волейбола, роли занятий в формировании здорового образа жизни человека;
- развить специальные физические способности, необходимые для совершенствования игровых навыков;
- обучить первоначальным основам техники и тактики игры в волейбол;
- совершенствовать навыки игры при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- укреплять здоровье учащихся;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха и тренировки;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;
- разноуровневости (разный уровень развития и разная степень освоения содержания);
- дифференциации (по уровням сложности: стартовый, базовый).

Программа предусматривает следующие формы учебной деятельности учащихся:

- фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга,

Продолжительность программы.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы 136 часов в год, количество занятий в неделю – 4, длительностью по 45 минут

Наполняемость.

Наполняемость группы – 12-15 человек для 9-12 лет, 15-20 человек для 13-17 лет. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

-личностные результаты: они характеризуют положительное отношение учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению знаний и формированию умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве; выполнения разнообразных технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

-метапредметных результатов:

они характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому современному человеку. Это: умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

-предметных результатов:

предметные результаты отражают: понимание роли физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение своих функциональных возможностей основных систем организма и мониторинг своего физического развития и физической подготовленности.

Основная направленность					
Техника подачи мяча	Прямая нижняя подача мяча	Нижняя боковая подача мяча	Нижняя боковая подача мяча. Верхняя прямая подача.		
Техника приема и передач мяча	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками	Прием и передача мяча на разные расстояния	Прием и передача мяча на разные расстояния. Верхняя прямая передача мяча.	Передача мяча сверху двумя руками вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками назад. Передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.

Техника прямого нападающего удара					Прямой нападающий удар
Тактические действия	Игра по правилам пионербола.	Передача мяча в разные зоны площадки соперника. Игра по правилам пионербола. Игра по упрощенным правилам.	Технико-тактические действия при подаче и передачи мяча через сетку. Неожиданные передачи мяча. Усложненные подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	Технико-тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам.	Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Групповое блокирование. Технико-тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам.

Планируемые результаты обучения 9-12 лет

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта,

честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Планируемые результаты обучения 13-17 лет

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Ученик будет:

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- особенности развития двигательных навыков в избранном виде спорта.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать навыки:

Верхней прямой подачи мяча, приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, прямого нападающего удара через сетку, передачи мяча на разные расстояния, технико-тактические действия в нападении и защите, двухсторонней игры по правилам волейбола.

Формы организации занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирование.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки (общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой), а так же при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Формы подведения и реализации итогов программы:

- сдача контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель);
 - контрольные и товарищеские встречи;
 - игры на первенство школы и города в рамках ШСЛ и городской спартакиады;
- Критериями успешности обучения подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, диагностика технической подготовленности.

Рекомендуемый режим занятий:

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Количество занятий в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 год	9-12	12-15	2 по 45 минут	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
1 год	13-17	15-20	2 по 45 минут	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 9-12 лет

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	4	4	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	1	-	5	Учебно-тренировочные игры Соревнования
ИТОГО:		68	4	68	

Учебно-тематический план для 13-17 лет:

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	4	-	4
2	Общефизическая подготовка		12	12

3	Специальная подготовка		8	8
4	Техническая подготовка		18	18
5	Тактическая подготовка		14	14
6	Игровая подготовка		12	12
7	Контрольные и календарные игры (ШСЛ)		2	2
ИТОГО		4	64	68

Программа предусматривает индивидуальный план освоения образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания по желанию и с учетом особенностей конкретного обучающегося. Порядок обучения по индивидуальному плану регулируется локальным нормативным актом. Примерная форма индивидуального плана представлена в Приложении №3.

Содержание дополнительной программы 9-12 лет

Основная направленность	Программный материал
1 Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
2 Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
3 Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
6 Овладение тактикой игры в нападении.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
7 Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
8 Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

Содержание программы 13-17 лет:

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 4ч

Тема 1. Физическая культура и спорт в России Состояние и развитие волейбола в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу. История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в

России и в мире. Спортивные сооружения для занятий волейболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Понятие о телосложении человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 3. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 4. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий волейболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 6. Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Тема 7. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в волейбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по волейболу. Проведение соревнований по волейболу.

Раздел 2-3. Общефизическая и специальная подготовка - 20 часов

1. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

2. Специальная физическая подготовка. Их соотношение в многолетней подготовке волейболиста.

3. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, разучивание; углублённое разучивание движений, формирование двигательного умения и навыка; достижение мастерства, двигательного навыка.

4. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Понятие быстрота, формы её проявления и методы развития. Понятие силы, формы её проявления и методы развития. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена. Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки.

Раздел 4. Техническая подготовка - 18 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

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

Техника выполнения верхнего приема

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

Техника выполнения нижней прямой подачи

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

Техника выполнения верхней прямой подачи

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

Техника выполнения нижней боковой подачи

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

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

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

Раздел 5. Тактическая подготовка - 14 часов

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

- Нападающий удар толчком одной ноги;
 - При выполнении вторых передач;
- Обучение групповым взаимодействиям:
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
 - Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
 - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
 - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
 - Обучение индивидуальным действиям
 - Обучение технике передаче в прыжке:
 - откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
 - Упражнения на расслабления и растяжения.
 - Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
 - Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
 - Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.
 - Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
 - Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Раздел 6. Игровая подготовка - 12 часов

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

Раздел 7. Контрольные и календарные игры -2

– Итоговые контрольные игры.

Диагностика результативности программы

В целях объективного определения уровня спортивной подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование учащихся. Два раза в год в группе проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Предлагаемые варианты тестов и упражнений приведены в приложениях данной программы.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр краевого проекта ШСЛ.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает педагогическое наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся, учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещений, прием и передача мяча, а также подтягивание из виса. (Приложение №2). Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность нижней и верхней передач мяча: на точность через сетку, вверх над собой, в парах, в стену, а также количество попаданий в площадку при подачи мяча любым способом (Приложение №1).

График принятия контрольных нормативов.

№ п/п	Контрольные нормативы	Дата принятия	
		сентябрь 2024г	май 2025г
1.	Контрольные нормативы по уровню физической подготовленности	сентябрь 2024г	май 2025г
2.	Контрольные нормативы по основам технической подготовки	октябрь 2024г	апрель 2025г

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий. В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения волейбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями предъявляемых к местам занятий, инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в волейбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Осуществляют самостоятельное судейство игр при проведении школьных соревнований по волейболу среди классов. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестах используемых судьями. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами, интернет ресурсами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов используются: рассказ-показ, демонстрация таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия с интернет ресурсов.

Материальная база – комплекс материальных и технических средств, необходимых и предназначенных для обеспечения спортивной подготовки учеников в соответствии с программой. Для успешной реализации настоящей программы необходимо:

- специализированный спортивный зал с волейбольной площадкой 18 х 9 м, разделенной на 2 равные половины 9 х 9 м. и сеткой шириной 1 м;
- волейбольные мячи круглые с наружной оболочкой из мягкой кожи и окружностью 66 см, весом 270 г. – 15-20шт;
- спортивная форма игрока, кеды или кроссовки.
- обручи, конусы, набивной мяч весом 1 кг и 2кг.
- счетное перекидное табло

Приложение 1:

Контрольные нормативы по основам технической подготовки

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

Показатели:

Н – низкий; **С** – средний; **В** – высокий.

Приложение 2:

Контрольные нормативы по уровню физической подготовленности

№ п/п	Контрольные нормативы	девочки	мальчики
	Физическая подготовка		
3.	Бег 30 м,с	5,7-6,0-6,5	5,1-5,5-6,0
4.	Челночный бег, 3×10м,спиной вперед,с	10,0-10,5-11,0	9,0-9,4-9,8
5.	Прыжок в длину с места, см	180-160-150	200-180-160
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	44-34-24	54-44-34
7.	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: - сидя,м -стоя,м	5,4-4,8-4,0 10,0-9,0-8,0	7,0-6,0-5,0 12,5-11,5-10,5
8.	Поднимание туловища за 1 минуту	45-35-25	50-40-30
9.	Наклон вперед стоя (гибкость)	16-9-7	13-8-6
10.	Прыжки через скакалку за 1 минуту	135-115-100	115-100-85

Приложение №3:

Индивидуальный учебный план

_____ (фамилия, имя обучающегося в Р.п.)

по освоению _____
(наименование дополнительной общеобразовательной программы)

на 20__ - 20__ учебный год в группе _____

Дисциплина на (модуль)	Кол-во часов по программе	Кол-во часов по инд. плану			Кол-во часов в нед.			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	теория	практика		
	всего							

Педагог: _____ / _____

