

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 50» КИРОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ**





**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Составитель: З.Д. Мычилкина,
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ - 2024

РАССМОТРЕНО
на заседании м/о классных
руководителей
протокол № 01
от 28.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 Л.Г. Ясепева
29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Гимназия № 50»
 Е.Н. Фролова
29.08.2024г.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст учащихся: 12-18 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель З.Д. Мычилкина,
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ - 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1. Актуальность программы	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Новизна и практическая значимость программы	6
1.4. Ожидаемые результаты реализации программы	7
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
2.1. Организационно-педагогическое обеспечение программы	8
2.2. Первый год обучения	12
2.3. Второй год обучения	15
2.4. Третий год обучения	17
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	
3.1. Ведущие методы	24
3.2. Мониторинг программы	27
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	28

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 50»
2.	Полное название программы	Образовательная развивающая программа дополнительного образования «Волейбол»
3.	Направленность программы	Спортивно-оздоровительная
4.	Сведения разработчику (составителе)	Педагог дополнительного образования
4.1	ФИО разработчика	З.Д. Мычилкина
5.	Сведения о программе	Программа «Волейбол» является модифицированной программой спортивно-оздоровительного направления
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	12-18 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	формирование позитивного отношения школьников к занятиям физической культурой в процессе занятий волейболом, определяющего сохранность их здоровья: нравственного, физического, социального
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - проведение спортивных соревнований по волейболу; - овладение знаниями, умениями и навыками в области волейбола; - организация дружеских спортивных соревнований по волейболу с участниками спортивного клуба гимназии; - проведение анкетирования и интервьюирования участников; - подготовка сообщений, презентационных материалов и участие в районных и городских спортивных мероприятиях
7.	Формы мониторинга результативности	Диагностика обучающегося. Мониторинг физической подготовки
8.	Результативность реализации программы	Участие в спортивных мероприятиях гимназии и района
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	28.08.2024г.

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1.Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом для обучающегося и воздействием на его социально значимые личностные качества. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач образовательной политики нашего государства. Данная программа позволяет решить задачи, которые ставит наше правительство перед педагогическим сообществом. \

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя её. Кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, играя в волейбол, ребенок становится ближе товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта.

Программа объединения дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 12-18 лет основана на примере занятий волейболом подвести учащихся к пониманию воспитательной ценности физической культуры как важного условия процесса физического воспитания и формирования их умений самостоятельного овладения её ценностями, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18

ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660), Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10, Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей», Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 50» Кировского района г. Казани.

Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий в течение трёх лет обучения в объёме 144 часа в год (4 часа в неделю).

Программа имеет интегрированный характер. При реализации содержания данной программы приобретаются, как двигательные, так и коммуникативные навыки. Значительное количество занятий направлено на практическую деятельность.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Своевременность данной программы заключается в том, что для развития, обучения и духовно-нравственного воспитания подрастающего человека исключительно важность составляет сохранность здоровья, формирование активной гражданской позиции. Помочь молодому поколению в решении этих проблем, сегодня, может не только система основного, но и дополнительного образования.

1.2.Цели и задачи программы.

Цель программы – формирование позитивного отношения школьников к занятиям физической культурой в процессе занятий волейболом, определяющего сохранность их здоровья: нравственного, физического, социального.

Задачи программы:

1. Обучающие: повысить уровень физической подготовки школьников путем использования оптимально эффективной организации занятий волейболом, использования дозирования физической нагрузки и оптимизации физических усилий; способствовать профилактике и коррекции нарушений осанки школьников; обеспечить повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок; развитие силы и гибкости

опорно-двигательного аппарата школьников с помощью потенциала такого вида спорта как волейбол.

2. *Развивающие*: научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.); повысить уровень здоровья обучающихся, обеспечивая устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям; повысить уровень осведомленности обучающихся об основах анатомии, взаимодействии движения и мыслительных процессов, развить интерес обучающихся к массовым видам спорта, таки как волейбол.

3. *Воспитательные*: способствовать адаптации обучающихся в коллективе; определить успешность овладения ими навыками работы в команде; воспитывать у детей потребности в занятиях физической культурой как возможности самореализации в плане природных энергетических ресурсов, раскрытии и развитии своих лидерских качеств, необходимых человеку на всех последующих возрастных этапах.

2.3. Новизна и практическая значимость программы.

Новизна программы и её практическая значимость заключается в предоставлении учащимся возможности доступа к качественному дополнительному образованию. Кроме того, в программе усилена воспитательная составляющая, а также учтены возможности применения цифровых образовательных технологий. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Поэтому педагогическая целесообразность заключена в получении знаний о спортивно-оздоровительной деятельности с помощью информационно-коммуникационных технологий (использование методов приема, сбора, передачи и хранения информации, общение между педагогом и обучающимся, в том числе и в цифровом формате), также направленных на физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

Темы занятий взаимосвязаны между собой. Это во много расширяет рамки познания учащихся. Программа предусматривает знакомство с интересными людьми, спортивные соревнования, проектные работы, участие в общественной жизни школы и своего города. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение

обучающимися первоначальных знаний в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

2.4. Ожидаемые результаты программы

В ходе реализации Программы конкретизируются и расширяются знания учащихся, полученные на уроках физической культуры в системе основного образования. Не менее важно и то, что в процессе занятий объединения дополнительного образования ребята овладевают основами знаний культуры игры в волейбол, как на практическом, так и на теоретическом уровнях, не предусмотренных школьным курсом.

Непосредственное участие в спортивно-культурной жизни школы и города на основе участия в спортивных соревнованиях по волейболу поможет обучающимся на основе полученных знаний, опыта стать достойными гражданами, патриотами своей страны, а возможно и осуществить свой профессиональный выбор. Содержание и формы работы способствуют активизации личностного потенциала школьников, приобретению социального опыта. Результат программы определяется через следующие векторы развития личности обучающихся в процессе организации деятельности средствами волейбола:

– *первый год обучения*: уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками, выполнять подачу мяча через сетку; применять полученные навыки в учебной игре; знать гигиенические требования и к форме, знать и применять правила техники безопасности при игре в волейбол; развивать свои волевые качества; выполнять индивидуальные, групповые и коллективные действия.

– *второй год обучения*- выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками партнёру через сетку; владеть навыками приёма мяча после отскока от сетки; совершенствовать навыки нападающего удара; совершенствовать полученные навыки в учебной игре; выполнять подачу мяча через сетку сверху; освоить навыки одиночного блокирования; уметь выполнять передачи мяча по зонам, во время игры применять одиночное блокирование и нападающий удар; соблюдать гигиенические условия организации игры, выполнять страховку партнёра по команде; проявлять в игре лидерские качества.

– *третий год обучения* – владеть в совершенстве приёмом мяча после подачи и нападающего удара; уметь подавать мяч через сетку сверху; выполнять нападающий и обманный удар по зонам; владеть в совершенстве групповым блокированием; уметь выполнять технико-тактические действия во время учебно-тренировочной игры; выполнять блокирование групповое, определять место и время для прыжка при блокировании;

совершенствовать волевые качества; уметь понимать и воспринимать команду как единый коллектив единомышленников; принять полученные навыки в соревнованиях различного уровня, накапливать игровой опыт, формировать потребность ведения здорового образа жизни.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий: учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам; контролировать действия партнёра в парных упражнениях; осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Реализация программы будет способствовать расширению кругозора обучающихся и социализации личности, а также развитию коммуникативной культуры обучающихся.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Организационно-педагогическое обеспечение программы

Программа основана на системно-деятельностном и личностно-ориентированном методологических подходах. Они определяют потребность выбора следующих принципов как нравственных регуляторов выстраивания педагогического процесса в рамках представляемой программы:

– *принцип природосообразности.* Определяет понимание естественных физиологических и социальных процессов, согласовывая педагогический процесс с общими законами развития человека согласно его полу и возрасту. Занятие в системе дополнительного образования строится в соответствии с природой ребенка, его психической конституцией, природными способностями и энергетическими ресурсами. Содержание программы становится при использовании этого принципа безопасным, целесообразным, соразмерным и логически обоснованным;

– *принцип личностной ориентации.* Определяет потребность организации занятия в системе дополнительного образования как ориентацию на понимание ценности личностных качеств каждого обучающегося, его природных задатков и энергетических ресурсов. Для этого необходимо понять индивидуальные особенности подростка как значимого этапа взросления. Подобная постановка вопроса способна решить проблему определения самодостаточности самой личностью и инициировать эти навыки в выстраивании контактов коммуникации в социуме;

– *принцип последовательности.* Позволяет системно накапливать знания, умения и навыки в области социального общежития, межличностной коммуникации, определяя время на осознание личностью происходящих в окружающей жизни явлений. Данный принцип позволяет личности формировать социально значимые качества, которые выражаются в её духовно-нравственных ценностных приоритетах;

– *принцип сознательности и активности.* Вычленяет потребность становления и адаптации в социуме в каждый человек должен найти свой путь. При этом необходимо понимание, что формирование личностных качеств должно базироваться на сознательности и активности. Поэтому занятия в системе дополнительного образования должны предоставлять площадку для приобретения саморегуляции, саморазвития, самосовершенствования;

– *принцип добровольности и демократичности.* Позволяет создать для обучающихся особые условия на занятия по данной программе, предоставляя возможности приобретения позитивных социальных проб и реализацию их на последующих жизненных этапах. При этом умение работать в команде позволяет проявить, понять и развить свои значимые качества каждому ученику при общении, как со сверстниками, так и при прикосновении к музейным экспонатам.

Основными характеристиками содержания данной программы становятся:

– возраст обучающихся (12-18 лет). В данном возрасте обучающийся уже способен начать учиться и различать нравственные категории и соотносить научные теоретические знания с собственным опытом, рефлексировать. Соответственно, общий интерес к двигательной активности как залога его здоровья и хорошего настроения, обеспечит необходимый уровень мотивации учащихся.

– принцип набора в объединение свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний. Группы формируются с учетом интересов и потребностей, обучающихся, что выявляется в ходе проведения обязательного предварительного собеседования. Они могут быть разновозрастными, так как предусматривается дифференцированный подход при определении индивидуального образовательного маршрута и назначении учебных заданий в процессе обучения.

Форма обучения: очная (групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная).

Виды занятий: (спортивные соревнования, спортивные игры, физические упражнения, проекты и др.).

Срок реализации программы – 3 года.

Количество детей в группе: не менее 15 человек.

Учебные занятия проводятся со всем составом объединения.

Режим занятий. Недельная нагрузка на обучающегося зависит от выбора уровня усвоения программы составляет 144 часа в каждом учебном году

Продолжительность образовательного процесса зависит от условий реализации программы. Продолжительность обучения по данной программе составляет 36 учебных недель.

Первый год обучения (стартовый) – «Азбука волейбола».

Второй год обучения (базовый) – «Игра по правилам»

Третий год обучения (продвинутый) – «Волейбол – командная игра»

2.2. Первый год обучения

«Азбука волейбола»

Календарно-тематическое планирование

№№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Раздел 1. История развития волейбола	14	10	4
3.	Раздел 2. Силовая подготовка	14	10	4
4.	Раздел 3. Основные техники игры в волейбол	30	22	8
5.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	24	14	10
6.	Раздел 5. Подвижные игры	24	16	8
7.	Раздел 6. Техники работы с мячом	14	8	6
8.	Раздел 7. Командная работа в волейболе	14	-	14
9.	Раздел 8. Спортивные соревнования	8	-	8
10.		144	82	66
Итого		144 часа		

Вводное занятие (2 часа). Цели и задачи объединения дополнительного образования «Волейбол». Инструктаж по технике безопасности. Правила общения на занятиях

Раздел 1. История развития волейбола (14 часов). Первые игры человека с мячом. История развития игр с мячом. Баскетбол и волейбол. Этимология термина «волейбол». Создание первого волейбольного мяча. Организация первого чемпионата по волейболу. Время вхождения волейбола в Олимпийские игры. Лучшие волейболисты и команды, вошедшие в историю спорта. Профессиональный волейбол. Любительский волейбол.

Пляжный волейбол. Женский и мужской волейбол. Подвижные игры «Перестрелка», «Метко в цель».

Раздел 2. Силовая подготовка (14 часов). Общефизическая подготовка: многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Общеразвивающие упражнения с двумя мячами. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Отработка навыков обращения с мячом. Эстафеты с мячом. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность. Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями. Комплекс упражнений на развитие силы и ловкости волейболиста.

Раздел 3. Основные техники игры в волейбол (30 часов). Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. Комплекс упражнений: многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением). Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Учебные игры.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (24 часа). Комплекс общеразвивающих упражнений на силу. Комплекс общеразвивающих упражнений на реакцию. Комплекс специальных упражнений с двумя мячами. Работа с двумя мячами через сетку. Двусторонняя учебная игра с заданиями. Имитация передачи в прыжке. Бег на короткие и длинные дистанции. Дыхательная гимнастика для волейболиста. Упражнения на приём мяча. Упражнения на подачу мяча. Упражнения на атаку мяча. Упражнения на передачу мяча. Упражнения на координацию волейболиста. Упражнения на выносливость и силу. Упражнения на быстроту и ловкость.

Раздел 5. Подвижные игры (24 часа). Эстафеты с мячом. Игра как эмоциональная деятельность. Потребность волейболиста: управлять эмоциями. Подвижная игра «Попробуй, унеси». Подвижная игра «Класс, Смирно!». Подвижная игра «Падающая палка». Подвижная игра «Мяч среднему». Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Картошка». Подвижная игра «Полёт мяча». Подвижная игра «У кого меньше мячей». Тренировочная игра в пионербол. Упражнения на координацию движения с волейбольным

мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками. Подвижная игра «Вышибалы». Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. Игра «Перестрелка», «Третий лишний».

Раздел 6. Техника работы с мячом (14 часов). Игровые взаимодействия и ведение мяча. Поддачи на дальность. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением). Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра. Отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты игра в мини-волейбол, круговая тренировка на развитие силы с лыжными эспандерами. Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Упражнения на расслабление мышц. Групповые упражнения на разные техники подачи и приёма мяча.

Раздел 7. Командная работа в волейболе (14 часов). Волейбол – командная игра. Потребность понимания членов команды для слаженной игры. Выбор командной тактики игры. Азвятие командных навыков работы. Общение и сотрудничество – главные условия успешности в команде. Товарищеская встреча по пионерболу. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Вышибалы». «Делай, как мы, делай лучше нас». Игровые взаимодействия. Упражнения с мячом в парах через сетку. Взаимодействие игроков задней линии. Взаимодействие игроков передней линии. Нападающие, защищающие и связующие: понимание и взаимные действия.

Раздел 8. Спортивные соревнования (8 часов). Подготовка и участие в соревнования различного уровня. Просмотр видеофильмов с записями игр лучших команд. Посещение соревнования в Кировском районе. Контрольные задания и подвижные игры. Анкетирование и интервьюирование участников. Постановка задач на следующий учебный год.

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся **должны понимать:**

- значимость физической подготовленности в волейболе;
- составляющие части команды и их взаимодействие
- согласованность действий команды при накопленных технических навыках;
- значимость систематической тренировки для волейболиста;

- возможности организации собственного досуга;
- особенности индивидуального двигательного режима за рамками волейбола;
- значимость овладения техникой владения мячом;
- оптимальный уровень индивидуальной работы по укреплению здоровья.
- следование основным принципам здорового образа жизни.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития волейбола;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при занятиях волейболом, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях передвижения в волейболе;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены в волейболе;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения в волейболе.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости;
- владеть силовыми качествами, волевыми качествами приёмами игры в волейбол;
- взаимодействовать с участниками волейбольной команды.

№№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
11.	Вводное занятие	2	2	-
12.	Раздел 1. Волейбол вчера, сегодня, завтра	14	10	4
13.	Раздел 2. Силовая подготовка	14	10	4
14.	Раздел 3. Основные техники игры в волейбол	30	22	8
15.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	24	14	10
16.	Раздел 5. Подвижные игры	24	16	8
17.	Раздел 6. Техники работы с мячом	14	8	6
18.	Раздел 7. Командная работа в волейболе	14	-	14
19.	Раздел 8. Спортивные соревнования	8	-	8
20.		144	82	66
Итого		145 часа		

Вводное занятие (2 часа). Цели и задачи объединения дополнительного образования «Волейбол». Инструктаж по технике безопасности. Правила общения на занятиях

Раздел 1. История развития волейбола (14 часов). Состояние современного волейбола. Сохранение традиций в волейболе. Разновидности волейбола. Волейбол в разных странах. Цифровизация современной жизни и волейбол. Изучение техник и возникающих волейбольных ситуаций в цифровых играх. Перспективы развития волейбола. Специфика организации соревнования по волейболу. Тренировочные игры при выявлении усвоенных ранее навыков.

Раздел 2. Силовая подготовка (14 часов). Общефизическая подготовка: многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Общеразвивающие упражнения с одним и двумя мячами. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Отработка навыков обращения с мячом. Эстафеты с мячом с заданиями. Разминка и её значение. Варианты разминок. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность. Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями. Комплекс упражнений на развитие силы и ловкости волейболиста.

Раздел 3. Основные техники игры в волейбол (30 часов). Разминка в парах. Подводящие упражнения: приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. Комплекс упражнений: многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением). Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий. Действия волейболиста в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Учебные игры.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (24 часа). Комплекс общеразвивающих упражнений на силу и выносливость. Комплекс общеразвивающих упражнений на реакцию. Комплекс специальных упражнений с двумя мячами. Работа с двумя мячами через сетку. Двусторонняя учебная игра с заданиями. Имитация передачи в прыжке. Бег на короткие и длинные дистанции. Дыхательная гимнастика для волейболиста. Упражнения на приём, атаку, передачу подачу мяча. Упражнения на координацию волейболиста, выносливость и силу, быстроту и ловкость.

Раздел 5. Подвижные игры (24 часа). Эстафеты с мячом. Игра как эмоциональная деятельность. Потребность волейболиста: управлять эмоциями. Подвижная игра «Попробуй, унеси». Подвижная игра «Класс, Смирно!». Подвижная игра «Падающая

палка». Подвижная игра «Мяч среднему». Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Картошка». Подвижная игра «Полёт мяча». Подвижная игра «У кого меньше мячей». Тренировочная игра в пионербол. Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками. Подвижная игра «Вышибалы». Чередуемость способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. Игра «Перестрелка», «Третий лишний».

Раздел 6. Техника работы с мячом (14 часов). Игровые взаимодействия и ведение мяча. Поддачи на дальность. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением). Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра. Отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты игра в мини-волейбол, круговая тренировка на развитие силы с лыжными эспандерами. Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Упражнения на расслабление мышц. Групповые упражнения на разные техники подачи и приёма мяча.

Раздел 7. Командная работа в волейболе (14 часов). Волейбол – шаг к умениям командной работы. Понимание чёткой структуры команды. Нападение – разыгрывание мяча 2-3 участниками. Отработка навыков взаимодействия на тренировках. Потребность понимания членов команды для слаженной игры. Выбор командной тактики игры. Развитие командных навыков работы в разных её сегментах. Общение и сотрудничество – главные условия успешности в команде. Товарищеская встреча по пионерболу. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Вышибалы». «Делай, как мы, делай лучше нас». Игровые взаимодействия. Упражнения с мячом в парах через сетку. Взаимодействие игроков задней линии. Взаимодействие игроков передней линии. Нападающие, защищающие и связующие: понимание и взаимные действия.

Раздел 8. Спортивные соревнования (8 часов). Подготовка и участие в соревнованиях различного уровня. Просмотр видеофильмов с записями игр лучших команд. Посещение соревнования в Кировском районе. Контрольные задания и подвижные игры. Анкетирование и интервьюирование участников. Постановка задач на следующий учебный год.

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся **должны понимать:**

- значимость физической подготовленности в волейболе;
- составляющие части команды и их взаимодействие
- согласованность действий команды при накопленных технических навыках;
- значимость систематической тренировки для волейболиста;
- возможности организации собственного досуга;
- особенности индивидуального двигательного режима за рамками волейбола;
- значимость овладения техникой владения мячом;
- оптимальный уровень индивидуальной работы по укреплению здоровья.
- следование основным принципам здорового образа жизни.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития волейбола;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при занятиях волейболом, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях передвижения в волейболе;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены в волейболе;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения в волейболе.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости;
- владеть силовыми качествами, волевыми качествами приёмами игры в волейбол;
- взаимодействовать с участниками волейбольной команды во всех её сегментах.

2.4. Третий год обучения

«Волейбол – командная игра»

Календарно-тематическое планирование

№№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
21.	Вводное занятие	2	2	-
22.	Раздел 1. Волейбол и здоровье	14	10	4
23.	Раздел 2. Силовая подготовка	14	10	4
24.	Раздел 3. Основные техники игры в волейбол	30	22	8

25.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	24	14	10
26.	Раздел 5. Подвижные игры	24	16	8
27.	Раздел 6. Техники работы с мячом	14	8	6
28.	Раздел 7. Командная работа в волейболе	14	-	14
29.	Раздел 8. Спортивные соревнования	8	-	8
30.		144	82	66
Итого		146часа		

Вводное занятие (2 часа). Цели и задачи объединения дополнительного образования «Волейбол». Инструктаж по технике безопасности. Правила общения на занятиях

Раздел 1. Волейбол и здоровье (14 часов). Движение – жизненная потребность человека. Строение и функции организма человека. Волейбол и развитие дыхательной системы. Знакомство с комплексами дыхательной гимнастики. Волейбол – путь к здоровью и долголетию. Волейбол – условие развития и сохранения двигательной активности человека. Кардиореспираторная система человека и её поддержание. Качества волейболиста: стрессоустойчивость, уверенность в себе, выносливость и коммуникабельность.

Раздел 2. Силовая подготовка (14 часов). Бег на короткие дистанции. Бег с предметами и с заданиями. Акробатические элементы для силовой подготовки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения для туловища. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Комплекс упражнений на развитие прыгучести.

Раздел 3. Основные техники игры в волейбол (30 часов). Тактика вторых передач. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Отработка подач на малой площадке. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. Правила соревнований. Упражнения на быстроту ответных действий в игре. Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема снизу с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. Закрепление техники блокирования. Учебные игры на отработку разных навыков ведения мяча. Контрольное учебное соревнование.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (24 часа). Упражнения с мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц

туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с обручами - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

Раздел 5. Подвижные игры (24 часа). Игра как эмоциональная деятельность. Потребность волейболиста: управлять эмоциями. Подвижная игра «Попробуй, унеси». Подвижная игра «Класс, Смирно!». Подвижная игра «Падающая палка». Подвижная игра «Мяч среднему». Подвижная игра «Борьба за мяч». Подвижная игра «Картошка». Подвижная игра «Полёт мяча». Подвижная игра «Ловцы». Тренировочная игра в пионербол. Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками. Подвижная игра «Вышибалы». Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. Игра «Перестрелка», «Третий лишний».

Раздел 6. Техника работы с мячом (14 часов). 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. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Игра «Летающий мяч». Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Техника защиты. Действия с мячом.

Раздел 7. Командная работа в волейболе (14 часов). Волейбол – командная игра. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4 Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии; Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии; Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. Игра «Обстрел чужого поля»
Общение и сотрудничество – главные условия успешности в команде. Товарищеская

встреча по пионерболу. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Вышибалы». «Делай, как мы, делай лучше нас». Игровые взаимодействия. Упражнения с мячом в парах через сетку. Взаимодействие игроков задней линии. Взаимодействие игроков передней линии. Нападающие, защищающие и связующие: понимание и взаимные действия.

Раздел 8. Спортивные соревнования (8 часов). Подготовка и участие в соревнованиях различного уровня. Просмотр видеофильмов с записями игр лучших команд. Посещение соревнования в Кировском районе. Контрольные задания и подвижные игры. Анкетирование и интервьюирование участников. Постановка задач на следующий учебный год.

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся **должны понимать:**

- значимость физической подготовленности в волейболе;
- составляющие части команды и их взаимодействие при выборе тактики игры;
- согласованность действий команды при накопленных технических навыках;
- значимость виртуозного владения мячом;
- значимость выработки состояния стрессоустойчивости и коммуникативности;
- возможности организации собственного досуга;
- особенности индивидуального двигательного режима за рамками волейбола;
- значимость овладения техникой владения мячом;
- оптимальный уровень индивидуальной работы по укреплению здоровья.
- следование основным принципам здорового образа жизни.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития волейбола;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при занятиях волейболом, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях передвижения в волейболе;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены в волейболе;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения в волейболе.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости;
- владеть силовыми качествами, волевыми качествами приёмами игры в волейбол;

- владеть основными навыками владения волейбольного мяча;
- владеть навыками организации игрового волейбольного поля;
- взаимодействовать с участниками волейбольной команды.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Ведущие методы

Программа предусматривает реализацию, как индивидуальных, так и групповых форм работы. Программа включает теоретические и практические спортивные занятия волейболом. Включение в программу практических форм работы спортивной и общефизической подготовки обусловлено стремлением сформировать компетентного человека, не только знающего как делать, но и обладающим опытом данной деятельности.

Теоретические занятия – проводятся в виде отработки технических спортивных волейбольных навыков, эстафет, подвижных игр и спортивных соревнований.

Практические занятия – проводятся в виде усвоения теории движения в рамках волейбольного спорта и информационного материала мировоззренческого и интеллектуального планов.

Методы обучения: *словесный:* объяснение нового материала; рассказ обзорный для раскрытия новой темы; беседы с учащимися в процессе изучения темы; *наглядный:* освоение и применение техники движения, овладения предметами спортивного инвентаря; *практический:* овладения навыками развития общефизической подготовки, навыками игры в волейбол.

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

- метод сознания и активности - зависит от возникшего интереса, мотивации к выполнению задания, сознательного восприятия, которые стимулируются эмоциональностью педагога, различными беседами и показом технических приёмов;
- метод наглядности - затрагивает эмоционально-чувственное и тактильно-кинестическое мышление обучающихся в процессе освоения техники волейбольной игры;
- метод доступности и индивидуализации - преемственность и постепенность в усложнении тренажа, правильное распределение материала на занятиях в течение учебного года, усложнение материала с учётом функциональных возможностей организма, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; словесные методы обучения; методы практической деятельности - позволяют детям усваивать и осмысливать материал, выполняя под руководством педагога развивающие упражнения, участвовать в спортивных

соревнования и эстафетах. Данные методы тесно взаимосвязаны с репродуктивным и продуктивным методами практической деятельности;

– продуктивные методы (частично-поисковый или эвристический и исследовательский) - предусматривают получение новых знаний и умений в результате деятельности спортивно-физической направленности учащегося;

– игровой метод обучения - в игровой форме воссоздаются ситуации, направленные на усвоение норм и правил поведения в спорте, способствующие формированию социального опыта, совершенствующие навыки самоуправления поведением;

– методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, личный пример педагога, коллективная спортивно-оздоровительная деятельность, дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей ребёнка и др.

В зависимости от решаемых задач используются различные **формы работы:** коллективные, групповые, индивидуальные

3.2. Мониторинг программы

Психолого-педагогический мониторинг, или текущий контроль, – это систематическая оценка уровня освоения дополнительной программы в течение учебного года.

Текущий контроль складывается из следующих компонентов: наблюдение, анкетирование, собеседование, участие в спортивных соревнованиях, контрольных учебных игр, сдачу разработанных нормативов.

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал
- Спортивный инвентарь
- Аудио-видеоаппаратура.
- Компьютер, медиапроектор.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000. – 368 с.
2. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей:
3. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. – методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009. – 45 с.

4. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). –М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учеб. пособ. для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005 – 112 с.
9. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. – 09 с.
10. Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнова Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 96 с.
11. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для пед. вузов. – М.: Академия, 2000. – 160 с.
12. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учеб. завед. / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб.пособ. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 127 с.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980. – 255 с.