

 **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Целевой раздел**

* 1. Пояснительная записка………………………………………………………………….3
	2. Аннотация программы…………………………………………………………………..3
	3. Актуальность программы. Перечень нормативно-правовых актов…………………..3
	4. Новизна программы……………………………………………………………………...4
	5. Адресат программы……………………………………………………………………...4
	6. Формы и методы обучения. Тип и формы проведения занятий.

 Объем и срок реализации………………………………………………………………..4

 1.7 Цель и задачи программы. Планируемые результаты………………………………...5

1. **Содержательный раздел**
	1. Учебный план…………………………………………………………………………….5
	2. Содержание учебной программы……………………………………………………….8
	3. Система оценки достижения планируемых результатов…………………………….12
	4. Календарный учебный график…………………………………………………………13
2. **Организационный раздел**
	1. Методическое обеспечение программы ……………………………………………...13
	2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет -ресурсов…………………..13
	3. Материально-техническое обеспечение программы…………………………………14
	4. Кадровое обеспечение программы ……………………………………………………14

**4. Приложение**

4.1 Приложение……………………………………………………………………………..15

**1. Целевой раздел**

**1.1 Пояснительная записка**

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивном кружке по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Направленность программы**: физкультурно-оздоровительная

**Уровень программы:** базовый

**Актуальность** программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию нравственных качеств личности.

**Нормативно-правовое обеспечение программы**

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

2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

5. Приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

10. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных и общеразвивающих программ».

11. Положение о дополнительном образовании в МАОУ СОШ № 30, утвержденный пр. № 341 –ОД от 31.08.2021.

12. Устав МАОУ СОШ № 30 г. Южно-Сахалинска, приказ от 17.12.2021 № 780.

13. Правила внутреннего трудового распорядка МАОУ СОШ № 30 г. Южно-Сахалинска от 25.12.2017 года.

**Новизна** программы в том, что она предусматривает большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

**Адресат программы**

К обучению допускаются обучающиеся 10-17 лет не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Заниматься обучающиеся могут в одновозрастных и разновозрастных группах.

**Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий**

**Форма обучения:** очная.

**Методы обучения:**

* информационно-познавательный,
* практически-прикладной,
* творческий.

**Типы занятий:**

* Целостно-игровые занятия
* Контрольные занятия

**Виды занятий:**

* лекционное занятия,
* практическое занятие,
* занятие-соревнование,
* демонстрация,
* занятие-игра,
* соревнования,
* комбинированный (сочетание видов, характерных для всех типов занятий)

**Формы организации деятельности:**

* индивидуальная;
* работа в группах.

**Режим занятий** утверждается расписанием, составляемым в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"». *(1 раз в неделю, продолжительность занятия – 2 часа. В конце каждого часа предусмотрен 10 минут перерыва (отдых, проветривание помещений).*

**Объем программы** – 1 раз в неделю по 2 часа: всего 68 часов.

**Срок реализации программы** – 9 месяцев.

**Цель программы:** всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

**Задачи программы:**

**Цель программы:** всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышать уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;

- развивать мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

**Воспитывающие:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Планируемые результаты**

**Предметные:**

* знание истории возникновения и развития волейбола.
* овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
* выполнение разученных технических приемов игры в волейбол в стандартных и игровых условиях;
* проявление интереса и желания демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
* умение выполнять различные передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.
* проявление находчивости в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.
* контроль своего самочувствия (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
* игра в волейбол с соблюдением основных правил;
* демонстрация жестов волейбольного судьи;
* проведение судейства по волейболу.

**Метапредметные:**

* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
* выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика).
* 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.

**Личностные:**

* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
* осуществление взаимного контроля и оказание в сотрудничестве необходимой взаимопомощи;
* взаимодействие со сверстниками в процессе совместных игровых действий.

**2. Содержательный раздел**

**2.1. Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов, тем** | **Количество часов** | **Формы аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Теория. Физическая культура и спорт в России.**  | **4** | **4** |  |  |
|  | 1.1 История волейбола. Развитие волейбола в нашей стране. | 2 | 2 |  | Вводный контроль |
| 1.2 Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. | 2 | 2 |  |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **18** | **2** | **16** |  |
|  | 2.1. Анатомическое строение человека. Функциональные возможности организма. | 2 | 2 |  | Тест (Текущий контроль) |
| 2.2 Челночный бег 3 Х 10м. | 2 |  | 2 |  |
| 2.3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. | 2 |  | 2 |  |
| 2.4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. | 2 |  | 2 |  |
|  | 2.5. Прыжок в длину с места. | 2 |  | 2 |  |
| 2.6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. | 2 |  | 2 |  |
| 2.7 Подтягивание на высокой перекладине. | 2 |  | 2 |  |
| 2.8. Бег на 30 м | 2 |  | 2 |  |
| 2.9. Отжимания от пола. | 2 |  | 2 |  |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **22** | **2** | **20** | Опрос (Промежуточный контроль) |
|  | 3.1 Правила игры в волейбол. | 2 | 2 |  |  |
| 3.2. Упражнения для развития силы мышц кистей | 2 |  | 2 |  |
| 3.3 Упражнения для развития прыгучести | 2 |  | 2 |  |
| 3.4 Упражнения для развития специальной быстроты | 2 |  | 2 |  |
| 3.5 Упражнения для развития скоростной выносливости | 2 |  | 2 |  |
| 3.6 Упражнения для развития прыжковой выносливости | 2 |  | 2 |  |
| 3.7 Упражнения для развития игровой выносливости | 2 |  | 2 |  |
| 3.8 Упражнения для развития акробатической ловкости | 2 |  | 2 |  |
| 3.9 Упражнения для развития прыжковой ловкости | 2 |  | 2 |  |
| 3.10 Упражнения для развития скоростной выносливости. | 2 |  | 2 |  |
| 3.11 Упражнения для развития силы. | 2 |  | 2 |  |
| **4.** | **Тактико-техническое мастерство** | **20** | **2** | **18** | Промежуточный контроль |
|  | 4.1 Правила соревнований по волейболу, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.  | 2 | 2 |  |  |
| 4.2 Передачи сверху двумя руками | 2 |  | 2 |  |
| 4.3 Подачи: нижние | 2 |  | 2 |  |
| 4.4 Нападающие удары | 2 |  | 2 |  |
| 4.5 Прием мяча: сверху двумя руками | 2 |  | 2 |  |
| 4.6 Блокирование | 2 |  | 2 |  |
| 4.7 Тактика игры: средства и способы ведения игры. | 2 |  | 2 |  |
| 4.8 Индивидуальные и групповые тактические действия без мяча | 2 |  | 2 |  |
| 4.9 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 2 |  | 2 |  |
| 4.10 Многократное выполнение изученных технических приемов -отдельно и в сочетаниях.  | 2 |  | 2 |  |
| **5.** | **Контрольный зачет.**  | **4** | **2** | **2** | **Итоговый контроль (Творческая работа)** |
|  | **Всего часов:**  | **68** | **12** | **56** |  |

**2.2. Содержание учебной программы**

**Раздел 1. Теория.** **Физическая культура и спорт в России.**

**Тема 1.** История волейбола. Развитие волейбола в нашей стране.

**Теория.** История волейбола. Знаменитые волейболисты мира. Развитие волейбола в нашей стране. Физическая культура и спорт. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

**Тема 2.** Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала.

**Теория.** Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятия волейболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

**Раздел 2.** **Общая физическая подготовка**

**Тема 2.1.** Анатомическое строение человека. Функциональные возможности организма

**Теория.** Анатомическое строение человека. Функциональные возможности организма. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Гигиенические знания, умения и навыки. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

**Тема 2.2.** Челночный бег 3 Х 10м.

**Теория.** Понятие «челночный бег»

**Практика**. Челночный бег 3 Х 10 м. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м.

**Тема 2.3.** Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.

**Теория.** Что такое границы волейбольной площадки.

**Практика.** Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно(№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

**Тема 2.4.** Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Теория.** Техника выполнения прыжков вверх.

**Практика.** Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Тема 2.5.** Прыжок в длину с места.

**Теория.** Техника выполнения прыжков в длину.

**Практика.** Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии о ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Тема 2.6.** Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

**Теория.** Техника метания набивного мяча.

**Практика.** Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**Тема 2.7.** Подтягивание на высокой перекладине.

**Теория.** Техника подтягивания на перекладине.

**Практика.** Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

**Тема 2.8.** Бег на 30 м

**Теория.** Техника бега на короткие дистанции.

**Практика.** Упражнение в беге на 30 метров

**Тема 2.9.** Отжимания от пола.

**Теория.** Техника отжимания от пола.

**Практика.** Упражнения в отжимании от пола.

**Раздел 3.** **Специальная физическая подготовка.**

**Тема 3.1.** Правила игры в волейбол.

**Теория.** Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований по волейболу, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

**Практика.** Упражнения в выполнении судейства игр.

**Тема 3.2.** Упражнения для развития силы мышц кистей

**Теория.** Виды упражнений для развития силы мышц спина.

**Практика.** Упражнения для развития силы мышц кистей: а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках; б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти); в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг); г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг); 2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса: а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость; 14 б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером; в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором; 3. Упражнения для развития силы мышц туловища: а) вращательные движения туловища с отягощением; б) поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой); в) поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

**Тема 3.3** Упражнения для развития прыгучести

**Теория.** Техника выполнения различных прыжков для развития прыгучести.

**Практика.** Упражнения для развития прыгучести 1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе. 2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте. 3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку. 4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом. 5. Серия прыжков на мягкой опоре. 6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования. 7. Приседания с отягощениями. 8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального). 9. Приседания с партнером на плечах. 10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах. 11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты. 12. Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

**Тема 3.4.** Упражнения для развития специальной быстроты.

**Теория.** Особенности упражнений для развития специальной быстроты.

**Практика.** Упражнения для развития специальной быстроты 1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками. 2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно. 3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу. 4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками. 5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).

**Тема 3.5.** Упражнения для развития скоростной выносливости

**Теория.** Что значит скоростная выносливость.Техника выполнения упражнений на развитие скоростной выносливости.

**Практика.** Упражнения для развития скоростной выносливости 1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии. 2. То же, что и первое, но с падением на линиях. 3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4). 4. Имитация нападающего удара. 5. Имитация нападающего удара с падением посла приземления на грудь живот (бедро-спину). 6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с. 7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен). 8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих). 9. Серии падений, между падениями – перемещения. 10. Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

**Тема 3.6** Упражнения для развития прыжковой выносливости.

**Теория.** Что значит прыжковая выносливость. Техника выполнения упражнения для развития прыжковой выносливости.

**Практика.** Упражнения для развития прыжковой выносливости 1. Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг) – 1-1,5 мин. 2. Прыжки в высоту 80-100 см (60-80 см для женщин) – 1 мин. 3. Имитация блокирования – 1 мин. 4. Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения – 1,5-2 мин. 5. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2 мин.

**Тема 3.7** Упражнения для развития игровой выносливости

**Теория.** Техника выполнения упражнений на развитие игровой выносливости.

**Практика.** Упражнения для развития игровой выносливости 1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков). 2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3 раза). 3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без пауз отдыха – 6 падений, через 30 сек выполнить еще раз. 4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз. 5. Подвижная игра «борьба за мяч» – 3 мин. Упражнения выполняются в быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию.

**Тема 3.8** Упражнения для развития акробатической ловкости

**Теория.** Техника выполнения упражнений на развитие акробатической выносливости.

**Практика.** Упражнения для развития игровой выносливости 1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков). 2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3 раза). 3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без пауз отдыха – 6 падений, через 30 сек выполнить еще раз. 4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз. 5. Подвижная игра «борьба за мяч» – 3 мин. Упражнения выполняются в быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию.

**Тема 3.9** Упражнения для развития прыжковой ловкости

**Теория.** Техника выполнения упражнений на развитие прыжковой ловкости.

**Практика.** Упражнения для развития прыжковой ловкости 1. Прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 360°. 2. Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования. 3. Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим 19 ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер). 4. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища. 5. Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°, 180°. 6. Прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

**Тема 3.10** Упражнения для развития скоростной выносливости.

**Теория.** Техника выполнения упражнений на развитие скоростной выносливости.

**Практика.** Упражнения для развития скоростной выносливости 1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии. 2. То же, что и первое, но с падением на линиях. 3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4). 4. Имитация нападающего удара. 5. Имитация нападающего удара с падением посла приземления на грудь живот (бедро-спину). 6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с. 7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен). 8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих). 9. Серии падений, между падениями – перемещения.

**Тема 3.11** Упражнения для развития силы.

**Теория.** Техника выполнения упражнений на развитие силы.

**Практика.** Упражнения для развития силы мышц кистей: а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках; б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти); в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг); г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг); 2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса: а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость; 14 б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером; в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором.

**Раздел 4. Тактико-техническое мастерство.**

**Тема 4.1** Правила соревнований по волейболу, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

**Теория.** Технико-тактические действия в защите и в нападении. Освоение техникой передвижения

**Практика.** Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

**Тема 4.2** Передачи сверху двумя руками.

**Теория.** Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

**Практика.** Прием и передача мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6- 8 м), прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

**Тема 4.3** Подачи: нижние

**Теория.** Техника выполнения нижней подачи.

**Практика.** Подачи: нижние – соревнования на точность нападения в зоны; верхняя прямая подряд 10- 15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача.

**Тема 4.4** Нападающие удары

**Теория.** Техника выполнения нападающего удара.

**Практика.** Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

**Тема 4.5** Прием мяча: сверху двумя руками

**Теория.** Техника выполнения приема мяча сверху двумя руками.

**Практика.** Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6- 8 м), прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

**Тема 4.6** Блокирование

**Теория.** Техника выполнения блокировки мяча со стороны противника.

**Практика.** Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

**Тема 4.7.** Тактика игры: средства и способы ведения игры.

**Теория.** Виды индивидуальных и тактических действий в тактике игры.

**Практика.** Отработка средств тактики: индивидуальные и групповые тактические действия без мяча (предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, активность действий, темп игры и др.) и с мячом (передачи мяча, прием мяча, нападающие удары, подачи, блокирование и отвлекающие действия).

**Тема 4.8** Индивидуальные и групповые тактические действия без мяча

**Теория.** Что значит тактические действия без мяча. Техника выполнения упражнений направленных на развитие тактических действий без мяча.

**Практика.** Отработка средств тактики: индивидуальные и групповые тактические действия без мяча (предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, активность действий, темп игры и др.) и с мячом (передачи мяча, прием мяча, нападающие удары, подачи, блокирование и отвлекающие действия).

**Тема 4.9** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**Теория.** Виды тактических действий на поле.

**Практика.** Розыгрыши коротких партий с учетом применения различных видов тактических действий.

**Тема 4.10** Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

**Теория.** Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

**Практика.** Учебные игры.

**Раздел 5. Контрольный зачет.**

**Теория.** Участие в соревнованиях. Контрольные испытания. Подведение итогов обучения.

**Практика.** Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх. Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх. Показательные игры для родителей, администрации.

**2.3. Система оценки достижения планируемых результатов**

Тестирование (контрольные тестирования) позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно-воспитательного процесса (Приложения 1, Приложение 2).

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

В конце обучения обучающиеся будут знать: историю возникновения волейбола; обзор развития волейбола в России; сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль; методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки; технику волейбола; морально-волевой облик спортсмена; будут уметь: показывать комплексы физических упражнений и на развитие быстроты, общей и скоростной выносливости, гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов; углублённо разучить атакующий удар, а также их комбинации. Владеть основами техники волейбола, взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

**2.4. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Кол-во учебных недель** | **Кол-во дней** | **Кол-во часов** | **Режим занятий** |
| 2023-2024 | 04.09.2023 | 30.05.2024 | 34 | 34 | 68 | 1 раз в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут |

**3. Организационный раздел**

**3.1. Методическое обеспечение программы**

***Форма организации детей на занятии:*** групповая

***Форма проведения занятий:*** основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования.

 ***Методы обучения:*** словесный, наглядный, практический. Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: ·программа спортивной секции «волейбол»; ·годовой план - график прохождения материала; ·поурочные планы; журнал учёта работы, посещаемости.

***Алгоритм учебного занятия:*** подготовительная часть (15-25% времени), основная (70- 80%), заключительная (2-5%). Время рассчитываем от продолжительности занятия 120 минут.

**3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов**

1. Банников A.M., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2018. 213 с.

2. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол. М., 2018. 189 с.

4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016. 204 с.

5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2017. 158 с.

6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск, 2019. 30 с.

7. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. Иркутск, 2019. 65 с.

8. Волейбольная школа FlyBall в Москве. [Электронный ресурс] URL: <https://volleyflyball.ru>

(дата обращения 25.05.2023)

9. Всероссийская федерация волейбола (официальный сайт). [Электронный ресурс] URL:

http://www.volley.ru/ (дата обращения 25.05.2023)

10. Твой волейбол. [Электронный ресурс] URL: <https://tvou-voleyball.ru/category/obuchenie/>

(дата обращения 25.05.2023)

11. Волейболист. [Электронный ресурс] URL:https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html

(дата обращения 25.05.2023)

**3.3. Материально-технические условия реализации программы**

 *Помещение:*

* Зал 147 кв.м.
* раздевалки (жен, муж)
* душевая, санузлы

*Материально-техническое обеспечение:*

• сетка волейбольная 1 шт.;

• стойки волейбольные 2 шт.;

• гимнастические маты 6-8 шт.;

• скакалки- 15шт; длинная 1 шт.;

• мячи набивные 5 комплектов;

• гантели различной массы 5 комплектов;

• мячи волейбольные 20 шт.;

• перекладины настенные 4-6 шт.;

• судейский набор- 1 шт.;

• лента для теста Абалакова – 2 шт.;

• гимнастический мостик – 2 шт.;

• передвижная мишень – 2 шт.;

• магнитная доска – 1 шт.;

• ПК – 1 шт.;

• экран демонстрационный 80х120см – 1 шт.

**3.4. Кадровое обеспечение программы**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы ДОП «Школьный волейбол»обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональнымстандартам по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

**Приложение 1**

**План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Мероприятия (форма, название)** | **Дата** | **Ответственный**  | **Отметка о выполнении** |
| 1 | Родительское собрание «Основные задачи работы кружка на 2023-2024 учебный год» | Сентябрь 2023 | Педагог дополнительного образования  |  |
| 2 | Беседа по технике безопасности во время тренировок, занятий | В течение года | Педагог дополнительного образования |  |
| 3 | Участие в соревнованиях по волейболу на разном уровне | В течение года | Педагог дополнительного образования |  |
| 4 | Школьный турнир по волейболу среди 5-11 классов в честь Дня Защитника Отечества | Январь-февраль 2024  | Педагог дополнительного образования |  |
| 5 | Показательные игры | Апрель-май 2024 | Педагог дополнительного образования |  |
| 6 | Родительское собрание «Итоги работы кружка» | Июнь 2024 | Педагог дополнительного образования |  |

**Приложение 2**

1. Какая страна считается родиной волейбола?

а) Англия б) Франция в) США

2. В каком году, и кто придумал волейбол?

а)1891 г. - Джеймс Нейсмит б)1895 г. - Уильям Морган в)1896 г. - Пьер де Кубертен

3. Сколько игроков от каждой команды на поле? а) По 5 б) По 6 в) По 7

 4. До скольки очков длится партия? А)21 Б)25 В)30

5. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока? А)1 Б)2 В)3

6. Какой ответ не нарушает правила волейбола? А) Можно ударить по мячу дважды, не считая блок. Б) Можно наступить на линию поля во время выполнения подачи. В) Можно заступить на чужую половину поля соперника одной ногой, при этом второй касаться средней линии.

7. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля? А) Да Б) Нет В) Судья назначает спорный мяч

8. В каком направлении совершается переход? А) По часовой стрелке Б) Против часовой стрелки В) И первый и второй варианты правильные

9. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней? А)3 спереди, 3 сзади Б)2 спереди, 4 сзади В)4 спереди 2 сзади

10. Укажите размеры волейбольной площадки? А)16 на 9 метров Б)18 на 9 метров В)20 на 10 метров

11. Какой вес волейбольного мяча? А)240-250 грамм Б)260-280 грамм В)265-285 грамм

12. Какого вида подачи не существует? А) Сверху Б) Силовой В) Двумя руками снизу

13. В каком году была создана Международная федерация волейбола? А)1941 Б)1947 В)1952

14. Либеро в волейболе это? А) Игрок, действующий на блоке. Б) Защитник, играющий на задней линии В) Нападающий игрок

15. Сколько тайм-аутов может взять команда в одной партии? А)1 Б)2 В)3

**Приложение 3**

1. Кто считается изобретателем волейбола?

* Поль Либо
* Уильям Дж. Морган
* Рубен Акоста

2. Какое первое название дал изобретатель этой игре?

* минтонет
* болвол
* слоубол

3. Где в 1924 году была образована первая спортивная организация по волейболу?

* Франция
* Чехословакия
* Португалия

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

* 1957
* 1955
* 1960

5. Как называется паралимпийский волейбол?

* Мини-волейбол
* волейбол сидя
* парковый волейбол

6. В каком городе находится волейбольный зал славы?

* Холиок
* Токио
* Спрингфилд

7. Как называют игрока, выполняющего только защитные функции?

* связующий
* доигровщик
* либеро

8. Какой размер площадки требуется для пляжного волейбола?

* 20x11
* 16x8
* 15x6

9. В какой тактической комбинации игрок зоны 3 «идёт на взлёт», а нападающий зоны 2, передвигаясь скрестно за спиной партнёра, выполняет атаку из 3-й зоны?

* волна
* крест
* эшелон

10. Что означает термин «морита»?

* атакующий удар, выполненный на ложном замахе, когда нападающий имитирует разбег на взлёт, выдерживает паузу и бьёт уже по опускающемуся блоку соперника.
* Обманный удар, совершаемый при лёгком соприкосновении с мячом раскрытой кистью, при этом мяч направляется пальцами.
* Правильно построенный сомкнутый групповой блок, закрывающий наиболее вероятное направление удара и создающий максимальные проблемы атакующему

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
| **СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП** |
| Сертификат | 634721627414093995837494482188458045512377282780 |
| Владелец | Манайчева Елена Леонидовна |
| Действителен | С 23.06.2023 по 22.06.2024 |