

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Заозерная средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №16 города Томска
Структурное подразделение «Наша гавань»

Рассмотрено на заседании
методического совета
СП «Наша гавань»
Протокол № 1
от 28.08.2024
Рекомендовано к реализации
педагогическим советом
МАОУ СОШ №16 г. Томска
Протокол № 1
28.08.2024

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №16 г. Томска
_____ Е.В. Астраханцева

Приказ № 259 от 28.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы:
Четвероусов Рауф Касымович,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи.....	4
1.3 Содержание программы.....	5
1.3.1 Учебный (тематический план).....	5
1.3.2 Содержание разделов и тем программы.....	6
1.4 Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	13
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	14
2.1 Нормативно-правовое обеспечение.....	14
2.2 Календарный учебный график.....	14
2.3 Условия реализации программы.....	16
2.4 Формы мониторинга освоения программы.....	19
2.4.1 Формы и сроки контроля.....	19
2.4.2 Диагностические и оценочные материалы.....	20
2.5 Методические материалы.....	21
2.6 Список литературы.....	21
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	23

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе требований к структуре и результатам освоения ООП в соответствии с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования, направлена на физкультурно-спортивное развитие обучающихся начальной и средней школы.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому, одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом дополнительного образования является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции волейбола для повышения уровня физической подготовленности, популяризации здорового образа жизни и волейбола как вида спорта.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных волейболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Новизна и отличительные особенности программы. Данная программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами волейбола.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

В непосредственной работе с детьми юного возраста используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и другие.

Когда мальчики и девочки на начальном этапе приходят на занятия по волейболу, важно учебный процесс выстроить таким образом, чтобы дети полюбили волейбол и занятия спортом. История волейбола (как и история человечества) знает один путь решения этих вопросов: детям должно быть интересно в волейболе, но заниматься при этом они должны в соответствии с законами спорта и волейбола. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными учебными средствами.

На начальном этапе мальчики и девочки могут заниматься волейболом в смешанных группах или по гендерной принадлежности. Связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, пересекаясь один с другим, обозначают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Направленность: физкультурно-спортивная

Объём программы: 272 часа

Наполняемость групп: 12-18 человек

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Адресат программы: в секцию волейбола привлекаются ребята младшей, средней и старшей возрастной групп в возрасте 9 – 17 лет.

Для зачисления в группу необходим допуск медицинского работника школы. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы обучения:

- групповые (теоретические части, разминка, практические, мастер-классы)
- спортивные турниры, двусторонние игры и соревнования.

Режим занятий: реализация программы рассчитана на 2 года (1 год 136 часов - 2 занятия в неделю по 2 часа, второй год 136 часов – 2 занятия в неделю по 2 часа).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - Повышение результативности учебно-воспитательного процесса, организации на его базе различных форм образовательной деятельности обучающихся и развития их физических и личностных качеств, знаний и умений, необходимых волейболистам.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- обучить основным правилам и приемам рациональной техники волейбола;
- познакомить с особенностями профессиональной деятельности волейболистов;
- повысить уровень знаний об истории волейбола;
- познакомить с элементарными теоретическими сведениями о личной гигиене, об укреплении и закаливании организма;
- сформировать и способствовать развитию интереса к систематическим занятиям волейболом;
- способствовать овладению техническими приёмами, наиболее часто и эффективно применяемыми в игре;
- обучить основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол;
- научить соблюдать правила техники безопасности.

Развивающие задачи:

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развить умение думать, наблюдать, общаться, взаимодействовать, доводить дело до конца;
- развить личность ребенка через расширение его кругозора посредством изучения основ волейбола;
- выявить наиболее подготовленных обучающихся для участия в соревнованиях по волейболу;
- выявить перспективных ребят с целью привлечения их к занятиям в центрах подготовки волейболистов г. Томска;

Воспитательные задачи:

- способствовать развитию устойчивого интереса к систематическим занятиям волейболом;
- сформировать желание к ведению здорового образа жизни;
- привить привычки к самостоятельным занятиям волейболом в свободное время.

Перечисленные выше основные задачи обучения и воспитания, в свою очередь, определяют содержание и формы работы объединения.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный (тематический) план

распределения учебных часов по годам обучения

Виды подготовки	Год обучения	
	1 год	2 год
Теоретическая подготовка	9	9
Общефизическая подготовка	40	30
Специальная физическая подготовка	12	25
Техническая подготовка	50	40
Тактическая подготовка	10	12
Учебные и тренировочные игры	10	15
Участие в соревнованиях	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-
Контрольные нормативы	5	4
Итого часов:	136	136

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

График распределения учебного материала для группы 1 года обучения

п/п	Виды подготовки	Общее	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май
1.	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	40	4	4	4	5	5	4	4	5	5
3.	Специальная физическая подготовка	12	1	1	3	2	-	3	1	1	-
4.	Техническая подготовка	50	5	6	6	8	4	6	6	6	3
5.	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	2	1
6.	Учебные и тренировочные игры	10	2	1	1	1	-	1	1	1	2
7.	Сдача контрольных нормативов	5	2	-	-	-	1	-	-	-	2
	Итого	136	16	14	16	18	12	16	14	16	14

График распределения учебного материала для группы 2 года обучения

п/п	Виды подготовки	Общее Кол-во	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май
1.	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	30	3	4	3	3	3	3	4	3	4
3.	Специальная физическая подготовка	25	2	3	2	4	3	3	2	3	3
4.	Техническая подготовка	40	5	3	4	7	5	4	3	4	5
5.	Тактическая подготовка	13	2	1	2	2	1	1	2	1	1
6.	Учебные и тренировочные игры	15	1	3	1	1	1	1	2	3	2
7.	Сдача контрольных нормативов	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	Итого	136	16	15	13	18	14	13	14	15	18

1.3.2. Содержание разделов и тем программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные мультимедийные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних и учебных игр. Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные, волейбольные и баскетбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по волейболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый волейболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки, переносные мишени, подвесные мячи.

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

1. Массовый народный характер спорта в России.
2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.
3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по волейболу.
4. Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие волейбола в России и за рубежом

1. История развития волейбола в России.
2. Значение и место волейбола в системе физического воспитания.
3. Российские соревнования по волейболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские волейболисты.
4. Современный волейбол и пути его дальнейшего развития. Российский волейбольный союз, ФИВБ, ВФВ.

Тема 3. Строение и функции организма человека

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.
2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.
4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.
5. Примерные суточные нормы для волейболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.
6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль

1. Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.
2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.
3. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям волейболом. Оказание первой доврачебной помощи.
4. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки

1. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

- 2.Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
- 3.Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.
- 4.Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

- 1.Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.
- 2.Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными волейболистами.
- 3.Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.
- 4.Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.
5. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным волейболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема 8. Техническая подготовка

- 1.Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки волейболистов. Классификация и терминология технических приемов.
- 2.Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в волейболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: нападающий удар приём мяча (нижний, верхней) передачей, подача мяча, ведения, обманные движения (финты), передачи, блокирование, основных технических приемов игры связующего.
- 3.Основные недостатки в технике волейболистов и пути их устранения.
- 4.Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных волейболистов.

Тема 9. Тактическая подготовка

- 1.Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в волейбол.
- 2.Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.
- 3.Тактика отдельных линий и игроков команды (связующего, либеро, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.
- 4.Тактика игры в нападении: Прострел, взлёт, метр, атака с 2-3-4 зоны разным темпом и разные зоны, сброс (финт) связующего
- 5.Тактика игры в защите: приём (верхней, нижней) передачей с доводкой мяча связующему, блокирование (одиночное, в паре), точное нахождение игроков в своих зонах.
- 6.Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: идеальная доводка при приёме, быстрый темп атаки со 2-3-4 зоны, а также со 2-ой линии
- 7.Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий волейболистам на игру и умение играть по плану-заданию.
- 8.Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры волейболистов высокой квалификации.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка

- 1.Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.
- 2.Понятие о психологической подготовке волейболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.
3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки волейболистов в процессе спортивной тренировки.
- 4.Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка волейболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки

1. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.
2. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся.
3. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.
4. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.
5. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных волейболистов, единство процесса их совершенствования.
6. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.
7. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий - урок. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях.
8. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет

1. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.
2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.
3. Индивидуальные планы тренировки.
4. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.
5. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.
6. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований

1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
3. Значение спортивных соревнований.
4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по волейболу.
5. Виды соревнований по волейболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры

1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.
2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.
3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.
4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь

1. Волейбольная площадка для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за волейбольной площадкой.
2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.

3. Уход за волейбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты для блокирования, кольца-мишени и др.) и его назначение.

4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 16. Разновидности волейбола

1. Пляжный волейбол. Особенности организации игр и соревнований. Площадка для игры, разметка, количество игроков. Отличительные особенности пляжного волейбола.

2. Зимний волейбол. Особенности организации игр и соревнований. Поле для игры, разметка, количество игроков. Отличительные особенности зимнего волейбола. Профилактика травм, простудных заболеваний, обморожений и переохлаждений.

3. Волейбол для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Условия проведения игр и соревнований. Условия допуска и заявки участников.

Тема 17. Теоретические сведения о обманных движениях в волейболе (финтах)

1. Виды обманных движений и финтов в волейболе .

2. Техника и особенности выполнения.

3. Показ наглядных фото- и видеоматериалов с правильным выполнением различных технических приемов.

4. Методы совершенствования индивидуальной техники выполнения обманных движений и финтов.

Тема 18. Контрольный зачет по итогам изучения всех теоретических тем.

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами волейбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная подготовка - переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам – пионербол.

Специальная физическая подготовка

Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости - Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела,

полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты — повторный бег по дистанции 10—15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плаванье.

3. Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка

Подача. Чтобы выполнить сильный прямой верхний ввод мяча, необходимо поставить ноги на ширину плеч, затем подбросить мяч вытянутой вперед рукой. Второй же рукой совершить замах и сильно ударить ладонью по мячу, нацелившись в конкретную точку чужой половины

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Нападающий удар. Нападающий удар выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу. Разбег выполняется энергично в 3-4 шага. Очень важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног. В прыжке нужно выполнить замах бьющей рукой вверх-назад, прогнувшись назад, удар наносится открытой ладонью.

Блокирование. При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой

Прием мяча. Прием нижней передачей - для этого нужно слегка согнуть ноги в коленях, поднять согнутые в локтях руки и выставить их чуть вперед. При приеме мяча кисти должны быть повернуты ладонями вверх, а пальцы слегка напряжены. Чтобы придать игровому снаряду импульс, нужно выпрямить колени и локти – со стороны это похоже на выпрямление сжатой пружины. Прием передачей сверху - слегка согнуть ноги в коленях, поднять согнутые в локтях руки и выставить их чуть вперед

Сброс (финт). При сбросе рука должна быть неподвижна, а кисть быстра. Избегайте сгибания руки в локте при сбросе, так как велика вероятность совершить ошибку, которую судья оценит как «бросок». Сбрасывать можно одной из рук или отдать пас вперед или назад. Сброс может быть коротким или в глубину площадки.

Нижняя передача. Поставить опорную ногу вперед для устойчивого положения, другую ногу согнуть в колене, спину необходимо держать прямо, руки держать вместе, касание мяча происходит с прямыми руками, после соприкосновения рук с мячом можно подать корпус вперед для придания мячу кинетической энергии

Верхняя передача. Руки поднять ко лбу, согнуть в локтях под углом 45-90 градусов, расправить кисти в сторону паса, руки и пальцы держать жестко, расставить ноги и занять устойчивое положение, одна может быть выставлена чуть вперед, колени немного согнуты как

перед прыжком, тело сохранять в вертикальном положении, после соприкосновения мяча придать ему правильную траекторию

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на волейбольной площадке. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования приема мяча, выбор способа и приема. Применение различных видов перевода мяча (с различной скоростью и направлением движения мяча, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру, на пас под атаку, короткую или среднюю, низом или верхом.

Выполнение простейших комбинации: подача, пас, нападающий удар, сброс (финт)

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «блокирование». Выбор момента и способа действия (удар или финт) для удачной защиты. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить приём мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «нападающий удар». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником комбинаций, Умение ставить 2-ой блок.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

1.4. Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки

По окончании обучения детьми будут достигнуты личностные, предметные и мета-предметные результаты.

Личностные результаты:

- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по волейболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;
- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общих интересов;
- понимать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Обучающиеся *будут знать*:

- основные правила и приемы рациональной техники волейбола;
- основы истории волейбола и особенности профессиональной деятельности волейболистов;
- элементарные сведениями о личной гигиене, об укреплении и закаливании организма;
- основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол.

будут уметь:

- владеть техническими приёмами, наиболее часто и эффективно применяемыми в игре;
- соблюдать правила техники безопасности в игре;
- владеть основами коммуникативной культуры.

Метапредметные результаты:

По окончании изучения данной программы обучающийся сможет:

- самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Нормативно-правовое обеспечение

Программа спортивной секции «Волейбол» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

- Конституцией РФ;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от «27» июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Нормативами СанПин СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмом Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных

общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Уставом МАОУ Заозерной СОШ №16 г.Томска от 22.12.2015 (с изменениями от 09.12.2020).

2.2 Календарный учебный график

Первый год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Теоретические занятия (9 часов)		
1	Физическая культура и спорт в России.	1
2	Развитие волейбола в России и за рубежом	1
3	Строение и функции организма человека	1
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль	1
6	Физиологические основы спортивной тренировки	1
7	Общая и специальная физическая подготовка	1
8	Техническая подготовка	1
9	Тактическая подготовка	1
Общая физическая подготовка (40 часов)		
10	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	4
11	Общеразвивающие упражнения с предметами.	4
12	Упражнения в ходьбе.	4
13	Прыжковые упражнения	4
14	Легкоатлетические и беговые упражнения	8
15	Акробатические и гимнастические упражнения	8
16	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	8
Специальная физическая подготовка (12 часов)		
17	Упражнения на развитие гибкости	3
18	Упражнения на развитие ловкости	3
19	Упражнения на развитие быстроты	2
20	Упражнения на развитие силы	2
21	Упражнения на развитие выносливости	2
Техническая подготовка (50 часов)		
22	Техника передвижения	6
23	Нападающие удары	8
24	Приём мяча	8
25	Передача мяча	8
26	Обманные движения (финты)	4
27	Блокирование мяча	4
28	Подача мяча	6
29	Техника игры связующего	6
Тактическая подготовка (10 часов)		
30	Тактика игры в нападении	5
31	Тактика игры в защите	5
Учебные и тренировочные игры (10 часов)		
Сдача контрольных нормативов (5 часов)		

Второй год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Теоретические занятия (9 часов)		
1	Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка	1
2	Основы методики обучения и тренировки	1
3	Планирование спортивной тренировки и учет	1
4	Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований	1
5	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	1
6	Места занятий, оборудование и инвентарь	1
7	Разновидности волейбола	1
8	Теоретические сведения о обманных движениях в волейболе (финтах)	1
9	Контрольный зачет по итогам изучения всех теоретических тем.	1
Общая физическая подготовка (30 часов)		
10	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	3
11	Общеразвивающие упражнения с предметами.	4
12	Упражнения в ходьбе.	3
13	Прыжковые упражнения	6
14	Легкоатлетические и беговые упражнения	6
15	Акробатические и гимнастические упражнения	4
16	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	4
Специальная физическая подготовка (25 часов)		
17	Упражнения на развитие гибкости	5
18	Упражнения на развитие ловкости	5
19	Упражнения на развитие быстроты	5
20	Упражнения на развитие силы	5
21	Упражнения на развитие выносливости	5
Техническая подготовка (40 часов)		
22	Техника передвижения	4
23	Нападающие удары	6
24	Блокирование мяча	6
25	Приём мяча	6
26	Обманные движения (финты)	4
27	Передача мяча	6
28	Подача мяча	4
29	Техника игры связующего	4
Тактическая подготовка (13 часов)		
30	Индивидуальные действия в защите	3
31	Групповые и командные действия в защите	2
32	Индивидуальные действия в нападении	3
33	Групповые и командные действия в нападении	2
35	Общеконандное взаимодействие	3
Учебные и тренировочные игры (15 часов)		
Сдача контрольных нормативов (4 часа)		

2.3. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики волейбола предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4,0 м² на одного обучающегося.
2. Волейбольная площадка стандартных размеров (18м×9м), минимальный размер спортивного зала – 18м×9м.

Перечень школьной инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Инфраструктура			
1	Волейбольное поле/площадка (18х9 минимум)	шт.	1
2	Спортивный зал (18х9 минимум)	шт.	1
3	Малый зал для занятий ОФП	шт.	1
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Волейбольная сетка	шт.	1
2	Мяч волейбольный	шт.	20
3	Мяч набивной 1кг	шт.	20
4	Конус тренировочный	шт.	20
5	Фишки	шт.	20
6	Лестница координационная	шт.	1
7	Компрессор для накачивания мячей	шт.	1
8	Насос ручной	шт.	1
9	Сетка для мячей	шт.	2
10	Тумба 50см	шт.	5

Организационно-педагогические условия

Цель подготовки обучающихся состоит в том, чтобы дети при переходе в спортивные группы базового и углубленного уровня подготовки, а впоследствии в спортивные школы по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т. п.

Подготовка юных волейболистов должна ориентироваться на следующие положения:

- создание комфортных и безопасных условий для занятий каждому обучающемуся;

- усиление индивидуальной работы по овладению техническими приемами волейбола и их способы;
- индивидуальная тактическая подготовка как важнейшее условие реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом;
- в физической подготовке обучающихся должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств;
- содержание занятий на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу.

Выполнение поставленных задач предусматривает проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, выпускных и переводных контрольных нормативов; проведение товарищеских игр; создание условий для проведения регулярных и круглогодичных занятий; организация систематической воспитательной работы, прививание детям навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу; четкая организация учебно-воспитательного процесса, использования данных науки и передовой практики; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

При определении тренировочных нагрузок, при осуществлении развития физических качеств обучающихся, при обучении их технике и тактике необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и сенситивные фазы развития того или иного физического качества.

В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения большое время уделяется средствам волейбола, то есть техническим элементам и составляет 60-70 % и специальной физической подготовке - 30-40 % времени, отводимого на занятия.

Нецелесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. Рекомендуется в подготовительной части больше проводить подвижные игры, уделять внимание к подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу мышц рук, туловища, ног, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, умение ориентироваться на площадке, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, ловкость и специальную гибкость.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности и специфических умений игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка. Основы интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых одновременно решаются вопросы по физической и технической подготовке (развитие качеств в рамках структуры двигательного действия, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Подвижные, учебные и контрольные игры служат формой интегральной подготовки.

В подготовку обучающихся органически входят соревновательная деятельность, но без акцента на результат, при этом она является не только непосредственной целью занятия, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить детей, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя контрольные упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

Примеры оценки уровня подготовки обучающихся в соревновательной форме детей между собой:

- физическая подготовка (бег 30 м., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места и др.);
- техническая подготовка (передачи мяча над собой, подача, нападающий удар и др.);
- интегральная подготовка (бег с перепрыгиванием через невысокий барьер - бег – приём мяча несколько раз подряд – бег , подвижные игры с мячом и др.).

Методы и формы организации прохождения разделов программы

№ п/п	Основные темы программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы Правил поведения и техники безопасности. Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснения нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочный материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе	Вводный инструктаж; положение о проведении мероприятия
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблица, схема, картинки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты,	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест

		коллективно-групповая, в парах	наглядный показ педагогом	мячи на каждого обучающегося	
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, мало групповая, командная	Практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

2.4. Формы мониторинга освоения программы

2.4.1 Формы и сроки контроля

Основная задача мониторинга освоения дополнительной развивающей программы заключается в том, чтобы определить степень освоения обучающимся образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Система мониторинга дает возможность осуществить оценку динамики достижений обучающегося в течении учебного года.

Мониторинг образовательного процесса проводится два раза в учебном году:

- входной мониторинг – октябрь-ноябрь;
- итоговый мониторинг – май.

Входной мониторинг обучающихся по программе «Волейбол» направлен на выявление уровня подготовки обучающихся, их интересов, способностей и возможностей.

Итоговый мониторинг обучающихся по программе «Волейбол» проводится для определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации детей на дальнейшее обучение, получение сведений для совершенствования педагогом образовательной программы и методов обучения.

Входной и итоговый мониторинг обучающихся группы «Волейбол» предполагает тестирование по общей и специальной подготовке.

Показатели освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- развитие теоретических знаний;
- физическое развитие;
- развитие практических умений;
- развитие тактического мышления.

Методы оценки показателей: беседа; наблюдение; опрос; анализ участия в соревнованиях; тестирование общей и специальной физической подготовленности и т.д.

Итоги результата мониторингов оформляются в виде Карты освоения дополнительной общеразвивающей программы (Приложение 1).

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

2.4.2. Диагностические и оценочные материалы

Формы аттестации и оценочные материалы.

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Средством контроля за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненное	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражения страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная, верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

При определении степени утомления обучающихся необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

2.5. Методические материалы

Занятия проводятся по единому учебному плану для всех учащихся, сложность изложения материала зависит от возрастных особенностей детей в группе. В результате педагог подбирает такие формы и методы работы, которые удовлетворяют возрастным и интеллектуальным способностям учащихся.

Деятельность педагога для организации и проведения занятий предусматривает использование различных форм работы: фронтальной, индивидуальной, парной, групповой, коллективной.

Методическое сопровождение учебной и исследовательской работы:

- методика контроля усвоения учащимися учебного материала;
- методика диагностики (стимулирования) творческой активности учащихся;
- методы обновления содержания образовательного процесса

Методическое сопровождение воспитательной работы:

- методика формирования детского коллектива;
- методика выявления неформального лидера в детском коллективе;
- методика организации воспитательной работы.

Методическое сопровождение работы по организации учебного процесса:

- методика комплектования спортивной группы;
- методика анализа результатов деятельности.

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии с использованием электронных платформ Zoom, Discord, Skype, видео хостинга Ru Tube, социальной сети ВКонтакте, платформы Сферум.

2.6. Список литературы

Используемая литература:

Книги по теории и методике волейбола:

1. Кузнецов, В. Н. «Волейбол: Теория и методика обучения».
 2. Михайлов, В. И. «Техника и тактика волейбола».
 3. Селиверстов, А. А. «Волейбол: Учебное пособие для тренеров и преподавателей».
- Монографии и исследования:

4. Герасименко, В. Н. «Психология спортивной деятельности в волейболе».
5. Лаптев, А. В. «Физическая подготовка волейболистов: научный подход».
6. Министерство спорта РФ. «Методические рекомендации по организации занятий волейболом в учебных заведениях».
7. Федоров, А. Г. «Методы тренировки и подготовки спортсменов в волейболе».

Интернет-ресурсы:

8. Официальные сайты федераций волейбола (например, FIVB, Всероссийская федерация волейбола).

Рекомендуемая литература:

а) для педагогов:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1916.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2017.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2016.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2021.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. Пособие – Нижневартовск, 2021
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2016.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017

12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения»,
Москва «Просвещение» 2022

б) для обучающихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1918.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1919.
4. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Карта освоения учебной программы _____

педагог _____

Название объединения _____

Группа _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

№	Имя Фамилия	Показатели Начало учебного года					Показатели Конец учебного года						
		Социально-коммун. развитие	Познавательное развитие	Развитие теоретических знаний;	Развитие практических умений	Развитие тактического мышления	Физическое развитие	Социально-коммун. развитие	Познавательное развитие	Развитие теоретических знаний;	Развитие практических умений	Развитие тактического мышления	Физическое развитие
1													
2													
3													
	Общий уровень группы												

Результативность освоения обучающимися общеразвивающей программы по итогам мониторинга

Уч. год	Год обучения	Количество детей	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий

« _____ » _____ 20 _____ г.

ФИО педагога

Приложение 2

Протокол № 1

контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке,
обучающихся по программе «Волейбол»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Скоростно-силовые качества		Быстрота		Выносливость	
			<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>Бег 30 м</i>		<i>6-минутный бег</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Таблица 2

Протокол № 2

контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке, обучающихся по программе
«Волейбол»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	<i>Подача по зонам на точность (кол-во попаданий)</i>		<i>Передачи мяча над собой (кол-во раз)</i>		<i>Передачи на точность в кольцо (кол-во раз)</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Воспитательная работа

Воспитание в широком смысле слова — это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания — это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тренируется обучающийся.

Прежде чем говорить о воспитательной работе, нужно определиться с критериями воспитанности. Для этого нужно ответить на вопрос: какого волейболиста можно считать воспитанным человеком? Прежде всего такого, для которого «кодекс чести» спортсмена не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобладают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Педагог, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между обучающимися есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется педагогом так, чтобы дети в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный ребенок выполняет лучше, чем невоспитанный.

Роль педагога в воспитании - огромна. Все, что он говорит, становится для детей откровением, и если он делает, как говорит, то это вдвойне откровение.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;
- во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов обучающийся должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения обучающегося является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый его член будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и вести себя корректно.

Метод поручения заключается в постановке обучающему срочных и долгосрочных заданий, которые относятся как к процессу занятий, так и во вне занятий.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера педагога, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий педагога и обучающегося, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности педагога необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера педагога определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность

воли, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого педагог составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время учебного занятия.

План воспитательной работы

№ п/п	Деятельность на занятие / мероприятие	Дата
1	Беседа о режиме дня волейболиста, структуре подготовки волейболистов, основных правилах игры.	Сентябрь
2	Участие в городской спартакиаде по волейболу.	Октябрь
3	Участие в муниципальном этапе Всероссийских соревнований.	Ноябрь
4	Проведение школьных соревнований «Веселый мяч».	Декабрь
5	Викторина на волейбольную тематику. Правила игры, элементы волейбола, история Российского и мирового волейбола, лучшие игроки России и мира.	Январь
6	Организация фестиваля «Волейбольная карусель».	Февраль
7	Участие в турнире посвященному Дню защитника отечества.	
8	Традиционные товарищеские встречи с учениками из других школ.	Март
9	Участие сборных команд школы разных возрастов в ежегодном турнире среди образовательных организаций Ленинского района.	Апрель
10	Оформление уголков и стендов ко Дню Победы.	Май
11	Участие в турнире, посвященному Дню Победы.	Май
12	Мастер-классы в рамках проекта «Волейбол в школе»	В течение учебного года
13	Коллективное посещение волейбольного матча местного уровня.	В течение учебного года
14	Организация конкурса рисунков и поделок на волейбольную тематику.	В течение учебного года
15	Сотрудничество с волейбольными школами города и проведение практических занятий/открытых уроков.	В течение учебного года

Приложение 4

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся.

Общая и специальная физическая подготовка (мальчики и девочки):

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в начале и конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)			
		9-10	11-13	14-15	16-17
1	Бег 30 м (с)	5,4-5,7	5,5-5,3	5,2-5,0	5,0-4,8
2	Бег 300 м (с)	75-73	70-65	60	55

3	6 – минутный бег (м.)	1000	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	135-145	145-150	160-180	185-215
5	Верхняя передача мяча над собой (кол-во раз)	8	>10	>15	>20
6	Нижняя передача мяча над собой (кол-во раз)	7	>9	>13	>20
7	Подача мяча по зонам (кол-во раз из 10)	2	3	5	7
8	Верхняя передача мяча на точность в кольцо (кол-во раз из 10)	3	4	6	8
9	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	5-6	6 - 7	9	13

Условия выполнения упражнений:

Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

Верхняя, нижняя передача мяча над собой выполняется в квадрате 1м×1м по сигналу учителя подбрасывается мяч и считается кол-во. Упражнение считается законченным когда ученик либо уронил мяч, либо вышел из квадрата.

Подача мяча по зонам выполняется из-за лицевой линии площадки по команде. Упражнение считается законченным после истечения 10 попыток.

Верхняя передача мяча на точность в баскетбольное кольцо выполняется с линии штрафного броска по команде. Упражнение считается законченным по истечению 10 попыток.

Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

Выполнение контрольных упражнений также может проводиться в форме соревнований.

Формы фиксации образовательных результатов:

- протоколы сдачи тестов
- результаты входной и итоговой аттестации

Лист внесения изменений и дополнений

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

В программу вносятся следующие изменения и дополнения:

№	Пункт изменения и дополнения	Содержание изменения и дополнения	Лицо, внесшее изменение и дополнение
1	Титульный лист	Данная программа вновь принята на заседании методического совета СП «Наша гавань», рекомендована к реализации педагогическим советом и утверждена директором МАОУ СОШ №16 г.Томска	Педагог Четвероусов Р. К.
2	1.3. Содержание программы	1.3.1. Учебный (тематический) план	Педагог Четвероусов Р. К.
3	Список литературы	Для обучающихся: 4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017	Педагог Четвероусов Р. К.

Внесение изменений и дополнений в программу:

Рассмотрено на заседании методического совета СП «Наша гавань»

Протокол № 1 от 28.08.2024

Рекомендовано к реализации педагогическим советом МАОУ СОШ №16 г. Томска

Протокол № 1 от 28.08.2024

Утверждены приказом директора МАОУ СОШ №16 г. Томска

Приказ № 259 от 28.08.2024