

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 59»

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № _____
от _____ 2023 г.

Утверждено
Директор МАОУ «Школа № 59»
Е.Н. Ветрова



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

возраст обучающихся: с 12 лет,

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
В. Г. Луганский, учитель
первой категории

Город Нижний Новгород, 2023 год

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как направлена на развитие способностей к занятиям физической культурой и спортом.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативных правовых актов:

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года N 298н);

- Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ" (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ");

- Устав МАОУ «Школа № 59»;

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» направлена на формирование и развитие физических качеств, основ здорового образа жизни обучающихся.

Приоритетным является введение ребёнка в мир физической культуры и спорта через игру, воспитание любви к отечественному спорту, вовлечение в спортивно-оздоровительную деятельность, приобщение к здоровому образу жизни.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к спортивно-оздоровительному направлению и рассматривается как одна из ступеней формирования физического воспитания обучающихся.

Новизна и отличительные особенности

Новизна программы заключается в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование физических способностей обучающихся.

Отличительной особенностью данной программы является то, что игра помогает детям развивать физические способности не только к волейболу, но и к спорту и физической культуре, ЗОЖ в целом.

Программа рассчитана на всех обучающихся, желающих заниматься физической культурой и спортом, независимо от уровня развития их физических способностей. В программе используется система заданий, направленных на развитие креативности, способности самостоятельно проявить свои физические способности в спортивной игровой деятельности.

Отличие в содержании программы.

Отличительной особенностью программы является обеспечение планируемых результатов по достижению обучающимися целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья через комплексный подход к освоению спортивной игры - волейбол.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В секции по волейболу органически сочетаются фронтальное воздействие руководителя на обучающихся, индивидуальный подход, влияние на каждого ученика коллектива. Каждый ребенок пробует свои силы как самостоятельно, так и в командной игре.

В условиях коллективной игры у школьников развивается чувство коллективизма, доверия к партнеру и уважение к нему. Участие в соревновании и тренировке, как совместном действии, способствует преодолению проявлений индивидуализма школьников, обусловленного типичными недостатками, присущими организации взаимоотношений ученика и коллектива.

Предлагаемая программа выполняет социальный заказ общества, отвечает запросам родителей и детей на дополнительные образовательные услуги в физкультурно-спортивном направлении.

Спортивные игры – важное средство физического воспитания. Они имеют единые правила, регламентирующие количественный состав команд, продолжительность игры, размеры и разметку площадок, оборудование и инвентарь.

Спортивные игры способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека.

Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Это повышает требование более совершенно владеть техникой и тактикой, правильнее и качественнее применять ЗУН в решении коллективных (командных) действий.

Педагогическая целесообразность программы обоснована возможностью включения обучающихся в разнообразную физкультурно-оздоровительную деятельность, позволяющую решать педагогические задачи – развития физической, эмоциональной, волевой и нравственной сферы школьников, способствуя всестороннему и гармоничному развитию.

Содержание программы и физические упражнения подбираются в соответствии с психофизическими и возрастными особенностями детей. Таким образом, каждому ребенку предоставляется возможность в соответствии со своими интересами и возможностями выбрать свой образовательный маршрут. При наборе детей специального отбора не предполагается, но не должно быть медицинских противопоказаний для занятий.

Параллельно с учебной деятельностью проходит воспитательный процесс, задачами которого являются:

- создание дружного коллектива;
 - взаимодействие между детьми, педагогом и родителями;
- Образовательный процесс строится на следующих принципах:
- Принцип развивающего образования ориентирован на активизацию физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей.
 - Принцип деятельности предполагает, что обучающиеся получают сведения в процессе спортивной игры.
 - Принцип научной обоснованности и практической применимости создаёт верные представления об общих методах научного познания; проблема рассматривается в практической ситуации и формирует способность сопоставлять теорию с практикой; научный уровень знаний, получаемых детьми, должен сочетаться с доступностью и яркостью изложения материала, отвечать современным достижениям науки и спорта.
 - Принцип систематичности и последовательности направлен на закрепление ранее усвоенных знаний, умений, навыков, их последовательное развитие,

совершенствование и на этой основе введение новых знаний, формирование новых умений и навыков.

- Принцип полноты, необходимости и достаточности позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, образовательная деятельность ребёнка ориентирована на «зону ближайшего развития».

- Принцип доступности ориентирован на учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, уровня развития, имеющихся у обучающихся запаса знаний, умений и навыков, их физической подготовки;

- Принцип наглядности основан на особенностях развития психических процессов у детей среднего школьного возраста и используется на всех этапах процесса образовательной деятельности.

- Принцип интеграции предполагает взаимосвязь и взаимопроникновение содержания определённых результатов образовательного процесса в разнообразных видах детской деятельности.

- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия волейболом развивают физические и эмоциональные способности детей.

Особое внимание уделяется соревновательной деятельности. Разностороннее влияние этой деятельности на личность ребёнка позволяет использовать её как одно из эффективных педагогических средств.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - развитие личности обучающегося через овладение основами спортивной игры - волейбол.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и физической подготовленности;
- воспитывать и развивать у обучающихся негативное отношение к вредным привычкам – наркомании, курению, и алкоголизму;
- развитие высоких моральных и волевых качеств – активности, смелости, решительности, дисциплинированности, коллективизма и др.;
- привитие любви к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение специальных знаний, умений и навыков по теории и практике, необходимых для занятий и участия в соревнованиях;
- использование средства других видов спорта и игр с мячом для развития основных физических качеств;
- воспитание организаторских навыков спортсмена, судьи по спортивным играм.

Адресат обучающихся

Обучающиеся зачисляются на добровольной основе, без предварительного отбора, по заявлению родителей.

Возраст и особенности обучающихся

Программа адресована детям среднего школьного возраста с 12 лет. Наличие базовых знаний в определенной области не требуется.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Состав группы – разновозрастной, постоянный.

Условия набора обучающихся в объединение: принимаются все желающие дети. Наполняемость в группах составляет от 10 до 15 человек.

Возрастные особенности обучающихся подросткового возраста в том, что они легко идут на контакт с другими людьми – взрослыми, сверстниками, любят выполнять совместную работу, умеют распределять обязанности, договариваться, брать на себя роль

лидера (руководителя, командира). Проявляют интерес к миру спорта, рассказам о жизни известных спортсменов, сведениям о различных видах спорта. Испытывают потребность в приобретении новых знаний о культуре, об исторических, культурных событиях мира музыки.

Уровень сложности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» - стартового ознакомительного уровня, направлена на усвоение определенного вида деятельности, развитие и расширение спектра специальных знаний в области физической культуры и спорта.

Программа носит выраженный деятельностный характер, а также создает возможность активного практического погружения детей в физкультурно-спортивную деятельность.

Объем и сроки реализации программы

Программа объединения «Волейбол» рассчитана на 1 год.

Программа предусматривает двухчасовые занятия в неделю, 72 часа в год.

Формы и режим занятий

Форма обучения очная. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Форма реализации программы – групповая.

Формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная (практические и теоретические занятия);
- индивидуальная (работа над сольными выступлениями);
- групповая.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» могут быть использованы следующие методы обучения:

- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа детей с выполнением различных заданий по изучению истории спорта, подготовка сообщений о жизни спортсменов),
- метод самореализации через различные творческие дела, участие в фестивалях, соревнованиях;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство физического, нравственного и других форм воспитания.

Формы организации физкультурно-спортивной деятельности:

- соревнования;
- тренировка;
- мастер-класс;
- товарищеский матч;
- показательное выступление.

Основной формой работы является занятие-тренировка, которое предполагает взаимодействие педагога с детьми и строится на основе индивидуального подхода к ребенку.

Используемые приемы обучения:

- наглядно – зрительный (видеозаписи)
- словесный (рассказ, беседа)
- практический (показ приемов исполнения, импровизация)
- частично – поисковый (проблемная ситуация – рассуждения – верный ответ).

1.3. Учебный план

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	В том числе		Форма контроля
			Практ-х	Теорет-х	
1.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	4	50 мин	3 часа 10 мин	Устный опрос
2.	Здоровый образ жизни	4	40 мин	3 часа 20 мин	Устный опрос
3.	Стойки и перемещения	8	0	8	Наблюдение
4.	Индивидуальная работа с мячом	10	0	10	Наблюдение
5.	Работа в парах	8	0	8	Наблюдение
6.	Работа в тройках	6	0	6	Наблюдение
7.	2-хсторонняя игра	16	0	16	Соревнование
8.	Сдача контрольных нормативов	16	0	16	Индивидуальный зачет, соревнование
Итого:		72	1,5	70,5	

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Год обучения		Год обучения	
1 год	сентябрь	04-08.09.2023	октябрь
		11-15.09.2023	
		18-22.09.2023	
		25-29.09.2023	
	02-06.10.2023	ноябрь	
	09-13.10.2023		
	16-20.10.2023		
	23-27.10.2023		
	30.10-03.11.2023	декабрь	
	06-10.11.2023		
	13-17.11.2023		
	20-24.11.2023		
	27.11-02.12.2023	январь	
	04-08.12.2023		
	11-15.12.2023		
	18-22.12.2023		
	25-29.12.2023	февраль	
	01-05.01.2024		
	08-12.01.2024		
	15-19.01.2024		
	22-26.01.2024	март	
	29.01-02.02.2024		
	05-09.02.2024		
	12-16.02.2024		
	19-23.02.2024	апрель	
	26.02-01.03.2024		
	04-08.03.2024		
	11-15.03.2024		
18-22.03.2024	май		
25-29.03.2024			
01-05.04.2024			
08-12.04.2024			
15-19.04.2024	И юн ь авг ус т		
22-26.04.2024			
29.04-03.05.2024			
06-10.05.2024			
13-17.05.2024	Всего часов по программе		
20-24.05.2024			
27.05-31.08.2024	36		

1.4. Рабочая программа

№	Тема урока	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1	Техника Безопасности при занятиях спортивными играми. Эстафеты. П/и «Мяч над веревкой».	2	30 мин	1ч30мин
2	ОРУ.ОФП. Стойки и перемещения. 2-х сторонняя игра.	2		2
3	ОРУ. Стойки и перемещения. Техника верхней передачи (над собой на месте, у стены). 2-х сторонняя игра.	2		2
4	ОРУ. Стойки и перемещения. Техника верхней передачи (над собой на месте, у стены, в парах). Эстафеты с мячом.	2		2
5	ОРУ. Стойки и перемещения. П/и «Падающая палка». Техника верхней передачи в парах (на месте и в движении). Волейбол.	2		2
6	ОФП. Индивидуальная работа с мячом, в парах. П/и «Подвижная цель».Техника нижней прямой подачи. 2-х сторонняя игра.	2		2
7	ОРУ.П/и «Падающая палка». Техника верхней передачи (над собой на месте, у стены, в парах). 2-х сторонняя игра.	2		2
8	ОРУ. Техника нижней передачи (на месте, у стены, с набрасывания партнером). Волейбол.	2		2
9	Футбол. ОРУ. Техника верхней и нижней передачи в парах (работа ног). Техника нижней прямой подачи. 2-х сторонняя игра.	2		2
10	Беседа: места занятий и инвентарь. Верхняя передача в тройках. Техника нижней передачи (на месте, у стены, с набрасывания партнером). Волейбол.	2	20 мин	1ч40мин
11	ОФП. Эстафета с мячом. Верхняя передача в тройках (зоны 6-3-4, 6-3-2). Техника отбивания кулаком с места, с шага. 2-х сторонняя игра.	2		2
12	ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Верхняя, нижняя передача в парах на месте, через сетку. Нижняя подача – прием. Волейбол.	2		2
13	ОФП. Работа в парах, тройках. П/и «Мяч с четырех сторон». Нижняя подача – прием. Волейбол.	2		2
14	ОФП. Верхняя, нижняя передача в парах. Эстафеты на развитие скоростных, координационных способностей. 2-х сторонняя игра.	2		2
15	ОФП. Эстафета с мячом. Верхняя передача в тройках (зоны 6-3-4, 6-3-2). Техника отбивания кулаком с места, с шага. 2-х сторонняя игра.	2		2
16	СФП. Сдача контрольных нормативов. 2-х сторонняя игра.	2		2
17	СФП. Сдача контрольных нормативов. 2-х сторонняя игра.	2		2

18	Флорбол. ОРУ. Техника нападения. Техника верхней прямой подачи. Волейбол.	2		2
19	ОФП. Работа в тройках (на площадке, по зонам 5-3-4, 1-3-2). Техника нападения, техника защиты. Верхняя подача. 2-х сторонняя игра.	2		2
20	Беседа: «Влияние вредных привычек на организм спортсмена». ОРУ. Техника нападения. Техника верхней прямой подачи. 2-х сторонняя игра.	2	20 мин	1ч40мин
21	ОФП. П/и «Мяч партнеру». Работа по зонам с нападением через сетку. Техника верхней подачи. Волейбол.	2		2
22	СФП. Эстафета с мячом. Верхняя передача в тройках (зоны 6-3-4, 6-3-2). Техника нападения. Волейбол.	2		2
23	ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Работа в тройках. Техника защиты (прием, блокировка). 2-х сторонняя игра.	2		2
24	СФП работа в парах. Техника нападения с подбрасывания мяча партнером. Техника верхней подачи. 2-х сторонняя игра.	2		2
25	ОФП. Работа в тройках (на площадке, по зонам 5-3-4, 1-3-2). Техника нападения, техника защиты. Верхняя подача. 2-х сторонняя игра.	2		2
26	ОФП. П/и «Мяч партнеру». Работа по зонам с нападением через сетку. Техника верхней подачи. Волейбол	2		2
27	Беседа: «Гигиена, врачебный контроль». Баскетбол. Работа в круге. Техника защиты – блокирование. 2-х сторонняя игра.	2	20 мин	1ч40мин
28	ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Работа в тройках. Техника защиты (прием, блокирование). 2-х сторонняя игра.	2		2
29	ОФП. Работа в парах. П/и «Попади в квадрат». Техника нападения (с шага, в прыжке). Волейбол	2		2
30	Футбол. ОРУ. Работа в тройках. Техника нападения (с места, с шага, в прыжке). Техника защиты (блокирование, прием снизу). 2-х сторонняя игра.	2		2
31	ОРУ. Работа в тройках. Техника нападения (с места, с шага, в прыжке). Техника защиты (блокирование, прием снизу). 2-х сторонняя игра.	2		2
32	СФП. Работа по зонам (6-3-4, 6-3-2). Тактика нападения, техника защиты. 2-х сторонняя игра.	2		2
33	ОФП. Тактика нападения, техника защиты. Верхняя подача. 2-х сторонняя игра.	2		2
34	ОФП. Тактика нападения, техника защиты. Верхняя подача. 2-х сторонняя игра.	2		2
35	СФП. Сдача контрольных нормативов. 2-х сторонняя игра.	2		2
36	ОФП. Эстафеты с мячом. Спортивные игры по выбору.	2		2
	Итого	72	1ч30мин	70ч30мин

1.5. Содержание программы:

План обучения техническим элементам спортивных игр.

- 1) Построение занимающихся в определенный строй для дальнейших действий (сообщение задачи, показ упражнений, выполнение заданий и т. д.)
- 2) Постановка задачи и создание представления, изучаемом элементе и его назначении (терминология, название упражнения, кратко его применение или назначение, указать основные структурные звенья)
- 3) Выявление уровня знаний и умений в этом упражнении и учащихся (если упражнение не сложное).
- 4) Имитационные, специальные или подводящие упражнения (если упражнение сложное или требующее дополнительной подготовки).
- 5) Разучивание упражнения по частям (если можно разделить на части).
- 6) Выполнение упражнения в целом в облегченных условиях или медленно.
- 7) Выполнение упражнения со сбивающими факторами (увеличение скорости, усложнение упражнения, с соперником пассивным и активным, без зрительного контроля, в тактических комбинациях, в подвижных играх и т. д.

Теоретическая подготовка включает в себя:

- техника безопасности на занятиях спортивных игр;
- места занятий и инвентарь;
- режим дня;
- гигиена, врачебный контроль, самоконтроль;
- закаливание;
- ведение здорового образа жизни и отказ от вредных привычек;
- правило поведения на соревнованиях; спортивная этика;
- олимпийское движение.

ОРУ – общеразвивающие упражнения, выполняемые для подготовки группы мышц к основной работе.

ОФП – общая физическая подготовка выполняется для укрепления тех или иных групп мышц, работающих на данном этапе основной работы.

СФП – специальная физическая подготовка, направленная на улучшение выполнения определенных технических и тактических действий.

Стойки

Исходное положение игрока в волейболе называется стойкой. Различают 3 стойки: среднюю, она же основная, высокую и низкую.

Техника

Средняя (основная) стойка:

а) ноги на ширине плеч или одна несколько впереди, согнутые в коленях в пределах 130 градусов;

б) туловище немного наклонено вперед;

в) руки согнуты на уровне пояса, кисти раскрыты, не напряжены и повернуты друг к другу;

г) масса тела равномерно распределена по всей площади опоры, на передней части стопы.

Высокая и низкая стойки отличаются от средней сгибанием ног и наклоном туловища.

Высокая - угол сгибания ног - 145 градусов, наклон туловища незначительный или вертикальное положение. Низкая - угол наклона 115 градусов, наклон более низкий, чем в средней стойке.

Основной структурный элемент - размещение О. Ц. Т. над серединой опоры и сгибание ног.

Обучение

1. Многократное принятие изучаемой стойки.
2. Принятие стойки из различных И. П./О. С., стойки ноги врозь, приседа и т.д.
3. Переход из одной стойки в другую.
4. Принятие стойки после различных перемещений.
5. Закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.

Типичные

ошибки:

а) ноги вместе; б) большой наклон туловища вперед; в) вертикальное или отклоненное положение туловища; г) высокое или низкое положение рук; д) напряженное положение туловища; е) неправильный угол сгибания ног ж) прямые, глубокий присед.

Некоторые (используются)	приемы для	устранения многих	ошибок. (упражнений)
1)	Дать	методические	указания;
2) Показать	правильное	положение	или упражнение;
3) Контактным	путей помочь	выполнить	правильно упражнение;
4) Показать	на примере	учащегося, выполняющего	правильно;
5) Привлечь учащегося, выполняющего правильно, к оказанию помощи товарищу;			
6) Дать подводящие, имитационные или специальные упражнения для освоения этого элемента.			
7) Попросить самого учащегося сравнить выполнение упражнения товарищем и самим и найти ошибку;			
8) Если одну и ту же ошибку допускают несколько учащихся - остановить группу или весь класс и еще раз объяснить как правильно выполнять задание, или еще раз показать упражнение, или дать дополнительные упражнения на освоение этого элемента.			

Перемещения

Ходьба - начинается с переноса веса тела на переднюю часть стопы выполняется мягкими, пружинистыми шагами;

Приставные шаги - начинают с ноги, ближней к направлению движения;

Бег - обычный и с ускорением, выполняется мягко, без колебаний О.Ц.Т., за счет неполного выпрямления ног;

Прыжок - выполняется с места или с разбега, толчком одной или двумя ногами (описание техники выполнения в последующих разделах);

Двойной шаг и скачок - перенося нес тела на впередистоящую ногу, делаем шаг вперед сзади- стоящей ногой, затем подставляем вторую, принимаем необходимую стойку. Скачок выполняется быстрее, резче, шире, чем двойной шаг;

Выпады - вперед и в стороны, перенося вес тела на ногу, выполняющую выпад.

Обучение

- 1) Перемещение изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения;
- 2) Перемещения с остановками и принятием стоек;
- 3) Перемещения различными способами в различных направлениях по зрительным и слуховым ориентирам или сигналам;
- 4) Перемещение из различных И. П. с ловлей мяча, наброшенного партнером;
- 5) Закрепление перемещений в играх и игровых приемах:
 - а) челночный бег с различными способами перемещений и его варианты;
 - б) "Эстафеты";

Ошибки

- 1) перемещение на прямых ногах;
- 2) неправильное сочетание перемещений с принятием стоек.

Подачи

Подачи подразделяются на нижние (прямые и боковые) и верхние (прямые и боковые). В технике любой подачи различают:

- 1) исходное положение игрока;
- 2) подбрасывание мяча;
- 3) замах;
- 4) ударное движение.

Нижняя

прямая подача:

- 1) И.П. - стоя -лицом к сетке, левая нога на полшага впереди, ноги слегка согнуты в коленях,

мяч в согнутой левой руке на уровне пояса;
2) Подбрасывание мяча - левой рукой вверх на высоту 0,5-1,0 м., перед правым плечом;
3) замах - тяжесть тела переносится на правую ногу, правая рука отводится вниз - назад (замах производите одновременно с подбрасыванием мяча);
4) ударное движение - вес тела переносится на левую ногу, туловище, подается вперед, правая рука прямая движется вниз, затем вперед, пальцы соединены, кисть напряжена, удар наносится основанием книг или кулаком по мячу снизу- сзади, рука сопровождает движение мяча.

Верхняя прямая подача:

1) И.П. - стоя лицом сетке, ноги на ширине плеч или левая впереди, мяч в левой руке на уровне пояса;

2) Мяч подбрасывается вверх перед правым плечом;

3) Одновременно с подбрасыванием мяча, вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колене, туловище отклоняется назад, замах выполняется правой согнутой рукой за голову;

4) При ударе правая рука резко разгибается, туловище подается вперед, тяжесть тела переносится на левую ногу, удар производится напряженной ЛАДОНЬЮ сверху - сзади по мячу.

Обучение (для всех видов подач)

1) Многократное подбрасывание мяча из И.П.

2) Подбрасывание мяча и замах.

3) Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом.

4) Подача мяча на расстоянии 6-10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах.

5) Подача через сетку на расстояния 4-6 метров (через сетку на меньшей высоте).

6) Подачи с зоны подач.

7) Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки.

8) Подачи в определенные зоны.

9) Выполнение подач на скорость.

10) Закрепление подачи в играх и игровых упражнениях.

Передача мяча двумя руками сверху

Подход под мяч - выполняется кратчайшим путем, одним из удобных способов перемещений в данной игровой ситуации.

Стойка принимается в зависимости от положения мяча по отношению к игроку, скорости и траектории полета мяча и задачи, которая стоит перед игроком; стойка принимается лицом к мячу, обучение начинают со средней стойки.

Средняя стойка - для приема сверху двумя - ноги на ширине плеч одна впереди, согнутые в пределах 130 гр., туловище слегка наклонено вперед, руки, согнутые в локтях, направлены вперед в стороны кисти, перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя "ковш".

Прием мяча производится на пальцы, амортизируя поступательное движение.

Передача - выполняется согласованным, полным разгибанием рук, туловища и ног, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч.

При передаче в высокой стойке - кисти рук находятся у лба.

При передаче в низкой стойке - у подбородка или чуть ниже, при этом амплитуда ног, рук и туловища короче.

Обучение

1) Многократная имитация верхней передачи из изучаемой стойки.

2) Держание мяча в положении стойки и броски мяча вперед вверх из стойки, удерживая мяч широко разведенными пальцами.

3) Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру.

4) Точное набрасывание мяча партнером и обратная передача

5) Встречная передача в парах или колоннах с переходом в конец своей или встречной колонны.

- 6) Передача мяча после перемещений выпадом, двойным шагом и скачком, после набрасывания партнером на 1-1,5 метра в сторону, вперед или назад или набрасывания учителем.
 - 7) Передача мяча с изменением траектории полета и расстояния передачи.
 - 8) Передача мяча с перемещениями различными способами.
 - 9) Передача мяча под углом 45-90 гр. с изменением направления и траектории в тройках, четверках, кругу.
 - 10) Передача через сетку.
 - 11) Передача в различных тактических комбинациях.
 - 12) Передача мяча назад за голову. (Особенности: мяч принимается, над головой, кисти горизонтально, руки выпрямляются вверх- назад, туловище прогибается, вес тела переносится на сзади- стоящую ногу).
 - 13) Передача мяча в прыжке (в высшей точке прыжка);
 - а) ловля мяча в высшей точке прыжка;
 - б) передача в прыжке после набрасывания над собой;
 - в) встречная передача в прыжке;
 - г) передача в прыжке через сетку.
 - 14) Передача в игре с акцентом на определенную передачу.
- Перебивание мяча кулаком через сетку в прыжке
1. Перебивание мяча кулаком, удерживаемого над сеткой с места, с разбега (с приземлением в месте отталкивания).
 2. Перебивание мяча наброшенного или переданного партнером через сетку.

Ошибки

1. Несвоевременный выход под мяч.
2. Неустойчивое И. П. (неправильная стойка)
3. Мяч касается ладоней (пальцы расслаблены или слабые).
4. Низкое положение рук (перед грудью или животом).
5. Мяч проходят между руками (широко расставлены кисти).
6. Отсутствие завершающего движения предплечий и кистей (неточная передача).
7. Отсутствие встречного движения к мячу и амортизационного движения пальцев (жесткий прием, стук пальцами, ушибы пальцев).

Игры и игровые приемы

1. "Мяч в воздухе" - 6-12 игроков размещаются по кругу диаметром 3-4 м. Перемещаясь по кругу бегом, передают мяч над собой не высоту 2-3 м. Правила - мяч должен находиться все время на одном месте. Способы перемещения задаются учителем (бегом, спиной вперед, приставными шагами). Игрок, выполнивший неточную передачу, или потерявший мяч, выбывает из игры или выполняет определенное штрафное задание и снова включается в игру на свое место.
2. "Мяч среднему" - 6-8 игроков размещается по кругу диаметром 4-6 м. В центре круга - водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг водящий меняется. Вариант - играющие в кругу перемещаются по кругу.
3. "Встречная эстафета" - играет любое количество команд. Команды выстраиваются в колонну по одному, капитаны - напротив на расстоянии 3-6 м. Мячи у направляющих. По команде учителя направляющие передают мяч капитану и быстро перемещаются не его место. Капитан принимает а передает мяч следующему игроку в колонне и становится в конец ее. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает игру. Вариант: игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч.
4. "Эстафета - не потеряй мяч!" - играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперед до определенного места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперед. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери.

Нижние

передачи

Техника

Стойка волейболиста (ноги на ширине плеч, полусогнутые, небольшой наклон туловища вперед), прямые руки впереди-внизу, кисти соединены. Мяч принимается на предплечья. При передаче мяча выпрямляются одновременно ноги и туловище, руки двигаются вперед в плечевых суставах.

Обучение

- 1) Принятие стойки и имитация приема мяча - внимание согласованной работе рук, туловища и ног.
 - 2) Прием мяча, брошенного партнером точно на руки.
 - 3) Прием мяча, брошенного партнером в сторону.
 - 4) Нижние передачи мяча в парах, в стену, в колоннах, в шеренгах.
 - 5) Прием и передача мяча с перемещением вперед, назад и в сторону на один шаг.
 - 6) Передача мяча в движении.
 - 7) Передача мяча под углом (в тройках, четверках).
 - 8) Передача и прием мяча на различных расстояниях и с различной траекторией полета.
 - 9) Передача через сетку и в различных тактических комбинациях.
 - 10) Прием мяча, отраженного сеткой.
 - 11) Прием мяча в падении (одной и двумя руками).
- При приеме одной рукой одновременно с выпадом, выносятся одноименная рука для приема мяча. Прием осуществляется коротким отрывистым движением предплечья, кулака или жесткой ладонью.

Ошибки

1. Прием мяча не на предплечья.
 2. Согнутые руки в момент приема мяча.
 3. Кисти не соединены.
 4. Не своевременный выход под мяч.
 5. Не принята стойка волейболиста (прямые ноги, ноги вместе, руки опущены).
 6. Нет плавного встречного движения рук вперед, резкое движение рук навстречу мячу.
- Прямой нападающий удар

Техника:

1. Разбег, - 1-5 шагов, предпоследний широкий, стопорящий с резкой постановкой стопы с пятки и отведением рук назад. Последний шаг - приставной, в узкую стойку ноги врозь, согнутые в коленях, руки движутся вниз и вперед.
2. Прыжок, - одновременным толчком, разгибанием ног во всех суставах и маховым движением рук вперед-вверх.
3. Удар, - ударяющая рука движется вверх и за голову, плечо отводится назад, туловище прогибается. Удар наносится в высшей точке прыжка, обратным движением туловища, плеча, предплечья и кисти. Кисть жесткая, сверху или сверху-сзади мяча, рука при ударе прямая.
4. Приземление, - на согнутые ноги с носка, в месте отталкивания.

Обучение (Обучать ударам обеими руками)

- 1) Имитация ударного движения по мячу (мяч впереди в левой руке).
 - 2) То же, но удар по мячу с отскоком партнеру.
 - 3) Удар по мячу, брошенного левой рукой вперед-вверх у правого плеча (удар в пол на расстоянии 2-3 м).
 - 4) Удары по брошенному мячу партнером или учителем.
 - 5) Удары через сетку с места (сетка на уровне головы).
 - 6) Удары через сетку (низкую) с наскока на две ноги. После удара без задержки кратчайшим путем опускается вниз так, чтобы не задеть сетку.
 - 7) Имитация удара с разбега без сетки и через сетку.
 - 8) Броски малых мячей через сетку низкую и соответствующую возрасту.
 - 9) Нападающие удары через сетку с разбега
- а) из различных зон;

- б) на различных расстояниях от сетки;
 в) с различными траекториями полета;
 г) со второй линии.

Ошибки

- 1) Несвоевременный разбег.
- 2) Глубокий или недостаточный присед.
- 3) Медленное отталкивание.
- 4) Неэнергичный мах руками или одной рукой при отталкивании.
- 5) Удар согнутой рукой.
- 6) Удар расслабленной кистью.
- 7) Отсутствие "хлеста" кистью.
- 8) Слабый удар по мячу.
- 9) Положение руки на мяче в момент удара в зависимости от роста учащегося, высоты прыжка к отдаленности от сетки мяча (сверху, сверху-сзади или сзади).
- 10) Приземление на прямые ноги, впереди отталкивания.

Блокирование

Техника

Перемещение - обычные шаги, приставные, галоп, скрестные шаги, бег. Выполняется быстро и мягко к месту предполагаемого прыжка. Прыжок - из положения стопы в узкой стойке, ноги согнуты, согнутые руки отведены назад. Одновременным толчком двумя ногами, разгибанием ног и выпрямлением туловища, а также активным махом рук вниз, вперед, затем вверх. Вынос рук - кратчайшим путем вверх над сеткой или с перекосом через сетку одновременно с прыжком. Блокируется мяч в высшей точке прыжка напряженными кистями (пальцы разведены, в стороны, расстояние между ними 6-8 см). Приземление - легкое, на согнутые ноги с носка, руки опускаются вниз так, чтобы не задеть сетку.

При групповом блокировании техника такая же, но с учетом близко расположенного партнера.

Обучение

- 1) Имитация выноса рук;
- 2) Имитация выноса рук с выпрямлением ног и туловища;
- 3) Имитация блокирования в прыжке на месте и у сетки или стоя;
- 4) Имитация блокирования после перемещения приставным шагом и галопом вдоль сетки;
- 5) Блокирование неподвижных мячей над сеткой на месте и после перемещений;
- 6) Блокирование мячей, брошенных партнером или учителем;
- 7) Блокирование нападающих ударов:
 - а) в различных зонах;
 - б) на различных расстояниях от сетки;
- в) групповое блокирование;
- г) блокирование в тактических комбинациях;
- д) в игровых ситуациях.

Ошибки

- 1) Неправильный подход под мячом; неправильное определение направления атаки.
- 2) Несвоевременный прыжок.
- 3) Толчок одной ногой.
- 4) Согнутые ноги.
- 5) Расслабленные пальцы, соединенные пальцы, большие выставлены вперед.
- 6) Кисти близко или далеко друг от друга.
- 7) Приземление на прямые ноги.
- 8) Прыжок вперед.

Контрольные нормативы

- прыжок в длину с места;
- челночный бег «Елочка»;

- прыжки через скакалку за 1 мин.;
- бросок набивного мяча;
- выпрыгивание вверх за рукой;
- поднимание туловища за 1 мин.

1.6. Планируемые результаты

Данная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивый интерес к предлагаемой деятельности, использованию умений и навыков, которые были приобретены на занятиях, в повседневной жизни. В процессе освоения учебным материалом у обучающихся формируется здоровый образ жизни, умение владеть своим дыханием, умение двигаться, работать в команде.

Проверить, насколько ученик смог усвоить необходимые знания и навыки можно на соревнованиях как внутри коллектива, так и выездных мероприятиях (соревнования районного уровня и выше).

Проверкой знаний, умений и навыков являются публичные выступления в виде соревнований, товарищеских встреч, мастер-классов.

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- наличие широкой мотивационной основы занятий физической культурой и спортом, включающей социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- наличие эмоционально - ценностного отношения к жизни и здоровью;
- реализация физического потенциала в процессе коллективной спортивной игры;
- позитивная оценка своих физических способностей.

Регулятивные УУД:

- умение формулировать высказывания о физической культуре, спорте в устной форме;
- осуществление элементов синтеза как составление целого из частей;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.
- умение целостно представлять истоки возникновения спорта, олимпиады.

Познавательные УУД:

- умение проводить простые сравнения между различными видами спорта;
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием литературы, сети интернет.
- формирование целостного представления о возникновении и существовании спорта, олимпиад.

Коммуникативные УУД:

- наличие стремления находить продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками в спортивной игре;
- участие в спортивной жизни класса (школы, города).
- умение применять знания о спорте и физической культуре, здоровом образе жизни вне учебного процесса.

По итогам обучения воспитанники должны знать и уметь:

знать:

- правила техники безопасности;
- режим тренировок и отдыха;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- рациональное питания до и после тренировок;
- закаливание организма;
- правила и организация соревнований, спортивная этика;
- влияние вредных привычек на организм спортсмена;
- теорию возникновения спортивных игр.

уметь:

- выполнять упражнения на основные группы мышц;
- контролировать частоту работы сердечной мышцы (пульс);
- выполнять верхнюю и нижнюю передачи;
- выполнять верхнюю и нижнюю подачи;
- регулировать нагрузку при работе с отягощениями;
- выполнять нормативы силовых упражнений (отжимание, подтягивание);
- оказывать первую помощь при ушибах, растяжениях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Данная программа реализуется в течение учебного года. Учебный год начинается с 1 сентября текущего года, заканчивается 25 мая следующего года.

Комплектование объединения начинается в мае и заканчивается 30 сентября текущего года. Занятия объединения начинаются не позднее 10 сентября текущего года. Регламент образовательного процесса: - продолжительность учебной недели 6 дней; занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Режим работы объединения в период школьных каникул: - в период осенних, весенних каникул занятия проводятся в рамках рабочей программы согласно утвержденному расписанию; - в период зимних и летних каникул объединение не работает.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оборудование:

Средства обучения: проекционный материал - видеофильмы, презентации, фотоматериал; наглядные плоскостные - магнитные доски, плакаты, спортивное оборудование: сетка, мячи, конусы.

Помещение:

- Спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиями
- Учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: стулья, полка для хранения учебной литературы и наглядных пособий.

Дидактическое обеспечение: вопросы для тестирования, распечатанные ресурсы сети Интернет по данной тематике.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа на каждом году обучения.

Входная диагностика проводится в начале учебного года для вновь прибывших обучающихся. Ведется для выявления у обучаемых имеющихся умений по владению мячом.

Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года для отслеживания знаний, умений, навыков тематического содержания программы.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. В конце года проводится зачет по уровню освоения материала.

Соревнования проводятся с участием родителей (законных представителей). Кроме того, учитывается участие обучающихся в других школьных соревнованиях, спортивных мероприятиях различного уровня, где обучающиеся демонстрируют свое мастерство.

Формы аттестации: система оценки предметных, личностных и метапредметных результатов обучения и динамики личностного развития.

Возможно использование следующих методов:

- педагогическое наблюдение;

- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (соревнованиях), защиты проектов, активности обучающихся на занятиях-тренировках и т.п.;
- педагогический мониторинг (включает контрольные задания и тесты, диагностику личностного роста и продвижения, анкетирование, ведение журнала учета или педагогического дневника, ведение оценочной системы, ведение дневника достижений обучающегося, оформление листов индивидуального образовательного маршрута, оформление фотоотчета и т.д.)

Оценочные материалы

Для оценки *предметных* результатов используется методика предметных проб, в качестве которых выступают:

- Тестирование обучающихся
- Карта оценки освоения образовательной программы обучающимися
- Тестовые задания для промежуточной аттестации.
- Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Волейбол»
- Выполнение персональных практических заданий.
- Участие в соревнованиях.

2.4. Методическое обеспечение программы

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают:

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

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальной и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

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

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей

организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приёмам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале технический приём изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Технологии, используемые при проведении занятий:

- «обучение в сотрудничестве»;
- проблемное обучение;
- информационные технологии;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- здоровье-сберегающие технологии.

3. Список литературы Список литературы для педагога

- Лях.В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Москва, «Просвещение» 2006г
- Виленский М.Я. «Физическая культура» учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений, Москва «Просвещение» 2007г.
- Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие.- М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007г.
- Методика обучения игре в волейбол.- М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007 г.
- Клещеев Ю.Н. Спортивные игры. М.: Просвещение, 1995г.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Физическая культура. 1-11классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях – М.: Просвещение, 2009.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Карта оценки

**освоения дополнительно общеобразовательной (общеразвивающей)
программы обучающимися
по итогам промежуточной аттестации _____ учебного года**

Название детского объединения _____

Название образовательной программы _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Фамилия, имя обучающегося _____

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Показатели освоения обучающимся образовательной программы	Оценка уровня освоения образовательной программы		
		Низкий уровень (до 50 %)	Средний уровень (от 51 до 70%)	Высокий уровень (от 71 до 100%)
1	Теоретическая подготовка (тестирование)			
2	Практическая деятельность (участие в конкурсах, конференциях, акциях, итоговое занятие, организация выставки творческих работ и т.п.)			
3	Достижения за текущий учебный период (результативность)			

Подпись педагога доп. образования _____

По результатам промежуточной аттестации обучающемуся
_____ (зачтено/не зачтено прохождение программы)

Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся
 _____ **учебного года**

Название детского объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата проведения аттестации _____

Форма оценки результатов *трёхуровневая система*

Члены _____ аттестационной _____ комиссии

Результаты итоговой аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Форма проведения аттестации	Итоговая оценка
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

По результатам итоговой аттестации все обучающиеся объединения успешно завершили курс обучения по программе «Волейбол».

Подпись педагога доп. образования _____

Подписи членов аттестационной комиссии:

председатель аттестационной комиссии _____

зам. председателя аттестационной комиссии _____

член аттестационной комиссии _____

* Итоговая оценка выставляется педагогом по трёхуровневой системе: низкий уровень обученности (до 50%), средний уровень (50-71 %) и высокий уровень (71-100%).