

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №47 имени С.В. Широбокова»**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
МБОУ «СОШ №47 имени
С.В. Широбокова
протокол № 1 от 29.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ
«СОШ № 47 имени С.В. Широбокова»
от 31.08. 2023. № 119
Директор **С.А. Прохорова**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст 11-18 лет

Срок реализации 1 год

Уровень реализации - стартовый, базовый

Разработана: педагогом
дополнительного образования,
Неведровой Н.Ю.

Курск, 2023

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказов Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

Комплекс основных характеристик Программы

Пояснительная записка

- Нормативно-правовая база:

2.1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

2.2. Федеральный закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

2.3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

2.4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;

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

2.8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

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

2.10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

2.12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

2.13. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО), Об образовании в Курской области».

- Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

- Актуальность Программы.

Укрепление здоровья молодежи является одной из важнейших задач социально – экономической политики нашего государства. Созданная в РФ нормативно – правовая база перспективного развития образования в стране, в частности ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования» регламентируют физическую культуру как совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического и интеллектуального развития обучающихся, формирования ЗОЖ.

В связи с чем внедрение программ дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности, в том числе по волейболу, обеспечивает решение поставленных задач в условиях школы по выявлению, развитию и поддержке подростков, мотивированных к физической культуре и выбранному виду спорта.

Суть и целевые установки командной игры в волейбол способствуют гармоничному физическому развитию, координации движения подростков, так

как вовлекают в работу почти все группы мышц, обостряют внимание и реакции.

Соревновательность и «командный дух» создают мощный эмоциональный фон для мотивации к совершенствованию спортивного мастерства, способствуют формированию волевых качеств, уверенности в себе, навыков общения и, в целом, социализации молодых людей в обществе.

Программа направлена на:

- укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности следить за своим физическим состоянием;
- выявление талантливых молодых людей, обеспечение их дальнейшего участия;
- профилактику девиантного поведения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании.
- Отличительные особенности Программы: новизна в том, что благодаря разноуровневости, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься выбранным видом спорта.

Уровневое обучение для преподавателя – это возможность организовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся, обеспечив ситуацию успеха. Школьники не могут максимально использовать свой потенциал на предположенных уровнях.

- Уровни Программы: стартовый, базовый; зачисление обучающихся происходит на основе добровольности с учетом стартовых возможностей каждого, выявленных на ознакомительном этапе.
- Адресат Программы: обучающиеся в возрасте от 11 до 18 лет.

Ознакомительный этап осуществляется на занятиях по физической культуре в рамках программ ФГОС, а также при проведении спортивно – оздоровительных мероприятий. Выявляются обучающиеся, заинтересованные в овладении техникой игры в волейбол, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, возражений со стороны родителей (наличие согласия).

Зачисление желающих производится на стартовый уровень без определенной степени предварительной подготовки. Наполняемость группы от 12 до 25 человек (в соответствии с Уставом школы, состоянием материально-технической базы). Данный возраст свидетельствует о том, что группу частично составляют личности с еще не определёнными нравственными позициями, с отсутствием стойких жизненных ориентиров и убеждений, у некоторых с выраженным уровнем тревожности, низкой или чрезмерно высокой самооценкой, с низким и средним уровнем адаптивности, имеющие сложности в выстраивании взаимоотношений в процессе обучения.

Это накладывает определённую ответственность на педагога дополнительного образования, необходимость владения знаниями в области возрастной физиологии и основ психологии.

Стартовый уровень – продолжительность – 12 недель,

-объем – 36 часов;

Режим занятий:

- по 3 занятия длительностью 1 час, всего 3 часа в неделю;

По результатам аттестации (дифзачет) осуществляется перевод на следующий уровень.

Базовый уровень – продолжительность 34 недели,

- объем – 102 часа.

Режим занятий:

Продолжительность учебного часа - 45 минут.

Перерыв между занятиями 2-3 дня.

- Объем и срок освоения Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения объем – 180 часов,

- Уровни программы - стартовый и базовый.

- Форма обучения – очная.

- Формы проведения занятий – групповые.

- Особенности организации образовательного процесса:

форма реализации программы – традиционная.

- Цель Программы:

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе овладения техникой игры в волейбол.

Задачи:

- укрепление позиций молодежи в выборе ЗОЖ;
- воспитание личностных качеств обучающихся (самообладания, настойчивости, воли к победе, целеустремленности, справедливости) при освоении игры и на примерах отечественного и мирового спорта;
- обеспечение систематичности и последовательности в освоении обучающимися двигательных навыков для овладения техникой игры в волейбол, знаниями правил игры, техники безопасности;
- организация участия обучающихся в соревнованиях, спортивных олимпиадах, НПК по ЗОЖ для публичной демонстрации своих достижений;
- содействие развитию школьного спорта в образовательной функции;
- ориентация приобретенных знаний и навыков на будущую профилактическую и реабилитационную деятельность работников.

Планируемые результаты Программы

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

Предметные результаты обучения:

Базовый уровень

Обучающиеся будут знать:	Обучающиеся будут уметь:
<ul style="list-style-type: none">- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;- ведение счета по протоколу;- нормы PS; ЧДД, ЧСС;- о роли спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- простейшие правила судейства.	<ul style="list-style-type: none">- выполнять перемещения и стойки;- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;- выполнять передачу снизу над собой в круге;- выполнять нижнюю прямую, боковую, подачу (на выбор) подачу сверху ;- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;- выполнять обманные действия «скидки»;- выполнять одиночное блокирование нападающего удара;- оценивать физическое состояние, при нагрузке и без нее;- давать рекомендации по восстановлению дыхания и др;- контролировать психологическое состояние;

	<ul style="list-style-type: none"> - играть в команде; -составлять комплекс упражнений для групп мышц. - выполнять контрольные нормативы СФП; - давать рекомендации по профилактике травматизма на занятиях во время игры.
--	--

Метапредметные результаты освоения Программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы деятельности в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные результаты освоения Программы:

1. Адаптация обучающихся к условиям школы.
2. Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, обоснованное отношение к значимым ценностям.

3. Приобретение навыков коммуникативной компетенции, культуры общения в коллективе, команде, в том числе в конфликтных ситуациях.
4. Преодоление страха перед болельщиками, возможным поражением в соревнованиях с более сильным противником.
5. Повышение самооценки, приобретение уверенности в своих силах в моменты публичных выступлений, при необходимости выразить и отстаивать свое мнение.

Содержание программы

Учебный план с расчетом на 40 недель занятий в условиях ОУ.

Таблица № 1

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	36	2	34	<ul style="list-style-type: none"> • Зачет • Входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка и теоретическая	68	2	66	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование по ОФП, СФП • Зачет
3.	Техника – тактическая подготовка	64	2	62	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение за выполнением заданий (игрой), результативность игры • Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование • Комплекс спец. восстановит. упр • Задание по оценке физического состояния, режима дня, питания • наблюдение за коммуникативными навыками

5.	Судейская практика	В процессе тренировки			
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Контрольные нормативы
7.	Участие в соревнованиях	По планам соревнований			Индивидуальная результативность игроков, самооценка
	Всего:	180	7	173	

Учебно-тематический план, стартовый уровень

Таблица № 2

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	12	2	10	1. Входная диагностика 2. Зачет по ОФП
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	14	1	13	1. Тестирование 2. Зачет по СФП
3.	Технико – тактическая подготовка	14	-	14	1. Наблюдение за выполнением заданий (игровых) 2. Зачет
	Всего:	40	3	37	

Базовый уровень

Таблица № 3

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОФП	72	-	72	• Зачет
2.	СФП	138	1	137	• Зачет
3.	Техника – тактическая подготовка	128	2	126	• Зачет

4.	Восстановительные мероприятия	12	1	11	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование • Презентация <ul style="list-style-type: none"> • Оценка физического состояния • наблюдение (результат)
5.	Судейская практика	В процессе тренировки			
6.	Контрольные нормативы	10	0	10	2 часа ОФП+СФП 2 часа Зачет ТТП 2 часа Зачет (общий) восстановительные мероприятия
7.	Участие в соревнованиях	По планам соревнований			Индивидуальная результативность игроков.
	Всего:	360	4	356	

Содержание учебного плана

Стартовый уровень.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Техника безопасности, основы здорового образа жизни.

Практика: Освоение Навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры, профилактика травматизма.

Раздел 2 . Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятие о СФП, роли и содержания физических упражнений, направленных на развитие (укрепление) определённых групп мышц, таких как:

мышцы кистей рук, брюшного пресса, плечевого пояса, мышц нижних конечностей и др. Развитие этих групп мышечного комплекса способствует освоению технических приёмов игры в волейбол. Личная гигиена, гигиена спортивной одежды и обуви. Профилактика травматизма.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, направленные на развитие выносливости и быстроты реакции, упражнения с набивными мячами, отжимания от стены на пальцах рук, прыжки с утяжелением, упражнения со штангой.

Укрепление мышц рук и ног, с помощью эспандера, резиновых тренажёров, жгутов.

Подвижные (подводящие) и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Практика:

- выполнение перемещений игроков на площадке по номерам;
- освоение приёма мяча сверху и снизу, особенностей движений во время приёма;
- выполнение нижней прямой подачи мяча, правильности падения с учетом техники безопасности, необходимости приёма в падении;
- освоение основных правил игры, счёта в партиях, обозначений жестов судей.

Базовый уровень.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: Совершенствование навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры, профилактика травматизма.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Роль спорта в общекультурном, физическом и социальном развитии человека. Олимпийские и параолимпийские игры.

Значение основы анатомо-физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, пищеварительной, дыхательной) их взаимодействие, возможности и условия их поддержания во время физических нагрузок.

Нормы ЧДД, ЧСС, простейшие приёмы восстановления, рефлексия дыхания.

Практика: Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения направленные на развитие выносливости и быстроты реакции, упражнения с набивными мячами, отжимания от стены на пальцах рук, прыжки с утяжелением, упражнения со штангой.

Укрепление мышц рук и ног, с помощью эспандера, резиновых тренажёров, жгутов.

Подвижные (подводящие) и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача, смена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощённые правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики игровых действий.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передача мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приёмов мяча сверху и снизу.
16. подача в заднюю часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Приём снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.

22. Приём мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
25. Техника блокирования.
26. Приём снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4)
28. Нападающий удар по закреплённому мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передача мяча в тройках (зоны 4-5-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой, сверху и снизу поочерёдно.
35. Многократные чередования приёмов мяча сверху и снизу.
36. Многократные передачи мяча над собой в движении.
37. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
38. Совершенствование техники приёмов мяча.
39. Совершенствование техники выполнения подачи.
40. Одиночное блокирование.
41. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку).
 - Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приёме подачи, выбор способа приёма – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приёме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (приём, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)).
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приёме подачи, при системе игры «Углом вперёд».
7. Приём в падении, техника безопасности при приёме мяча.

Раздел 4. Восстановительные мероприятия.

Теория. Роль закаливания, методы.

Режим дня и питания.

Понятие о рациональном питании. Жиры, белки, углеводы как энергетические и пластические субстраты. Приёмы пищи, объём, калорийность питания с учётом физических нагрузок. Понятие о регуляции и поддержания эмоционально-психического состояния, роли сна, отдыха как профилактики утомления.

Практика. Специальные упражнения для отдыха, проведение рефлексии в конце тренировочного занятия, восстановление физиологических параметров (ЧДД, ЧСС).

Роль и место в структуре практического занятия, тренировки. Оценка физического состояния при нагрузке, обоснование рекомендаций по восстановлению дыхания, расслаблению мышц, сохранения волевых качеств.

Раздел 5. Судейская практика.

В процессе обучения и соревнований обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- Освоить терминологию, принятую в волейболе.
- Овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт.
- Уметь подготовить места проведения занятий и соревнований.
- Принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощённым правилам).

Раздел 6. Контрольные нормативы.

Теория.

Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Календарный учебный график

Таблица № 4

№ п/п	Группа	Год обучения, Номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной
1.	Юн	1	09.09.23	6.07.24	40	240	180	2 - 2,5 часа	14	24.06.24- 01.07.24

Оценочные материалы

1. Входной контроль: контрольные нормативы по ОФП в соответствии с возрастом.
2. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП по завершении стартового уровня программы.
Тестовые задания для контроля теоретических знаний по завершении стартового уровня.
3. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы (итоговая аттестация).
4. Тестовые задания для итогового контроля теоретического материала по программе.
5. Перечень тем для выполнения творческого задания.
6. Участие в соревнованиях:
 - Стартовый уровень
 - Спартакиада техникума соревнования;
 - Базовый уровень
 - муниципальные соревнования по волейболу среди образовательных организаций г. Курска;
 - соревнования среди ВУЗов, ССУЗов Курска и Курской области.

Формы аттестации

Для систематической оценки степени и уровня освоения обучающимися программы предусмотрены:

1. Входной контроль (на первом занятии).
2. Текущий контроль (систематически).
3. Промежуточный контроль по всем разделам учебного плана, а также для перевода обучающихся со стартового на базовый уровень.
4. Итоговый контроль (проводится на последней неделе во время занятий).

Для всех видов физической подготовки используются контрольные нормативы, утверждённые приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Для оценки предметных, метапредметных и личностных результатов используются тестовые задания, практикоориентированные задания по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований, творческие задания (дифференцированные в зависимости от уровня сложности) для текущего и промежуточного контроля.

Среди творческих заданий:

- рефераты, презентации, видеоролики по ЗОЖ;
- УИРС по пропаганде ЗОЖ на уровне семьи и близкого окружения;
- участие обучающихся в НПК различного уровня, спортивных олимпиадах.

Все задания рассматриваются на заседании ЦМК и утверждаются на заседании методического совета школы.

Текущий контроль выполняет обучающую и корректирующую функции в значительной степени.

Формы отслеживания фиксации и демонстрации образовательных материалов:

- протоколы соревнований;

- фиксированные результаты контрольных нормативов, результатов тестирования;
- дипломы, грамоты;
- презентации, видеоролики;
- рефераты.

Методические материалы

В соответствии с направленностью содержания программы основными формами проведения занятий являются:

- Комбинированные с включением 1-го часа теории в общую продолжительность занятия.
- Практические занятия.

Всего на курс обучения 7 комбинированных занятий, где теоретическая учебная информация реализуется в лекционной форме.

Методы обучения: словесный, объяснительно иллюстративный, наглядный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Средствами обучения для этого являются презентации, фрагменты учебных видеофильмов, образцы тканей для спортивной одежды, анатомические муляжи, демонстрация условий, являющихся причиной травматизма и др.

Лекции не предусматривают проведения контроля занятий.

Практические занятия - практическая часть комбинированных занятий подразделяется на:

- занятия по углублению знаний и умений;
- занятия по обобщению и систематизации знаний и умений;
- занятия по контролю знаний и умений.

Методы для освоения ОФП, СФП, техники игры: практический, игровой.

Средства обучения: спортивный инвентарь, видеозаписи игр в волейбол.

Структура практических занятий традиционная.

- 1-я часть – подготовительная (20 % занятия);
- 2-я часть – основная (55-60 % занятия);
- 3-я часть – заключительная (10-15 % занятия).

Подготовительная часть включает построение, рапорт старосты, постановку целей, разъяснение порядка проведения занятия, закрепление и текущий контроль знаний.

Именно в этой части занятия проводится краткий опрос, тестирование, решаются ситуационные задачи по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований и др. (формы контроля определяет и контролирует преподаватель)

На этом этапе заслушиваются реферативные учебно исследовательские задания по пропаганде здорового образа жизни, например, на уровне семьи и близкого окружения, обоснование комплексов упражнений для определённых групп мышц с опорой на анатомию (студ. 1-го курса, база - 11 кл.)

Подобные задания обеспечивают практическую значимость теоретических знаний, не требуют значительных временных затрат (5-7 мин., мах 10 мин.). Выполняют воспитательные и развивающие задачи.

Методы: частично-поисковый, исследовательский, проблемный, ИКТ.

Основная часть: полностью посвящена выполнению комплексов ОФП, СФП, ТПП, игре в волейбол.

Здесь важны личный пример и мастерство преподавателя. Наблюдение и своевременная коррекция выполнения упражнений – основа достижения результата, текущего контроля умений. Возможны минутные перерывы для оценки физического состояния (само – и взаимооценка). Длительные перерывы отвлекают и снижают темп занятия.

Заключительная часть необходима для снижения физической нагрузки, рефлексии, совместного подведения итогов, резюме преподавателя.

Самооценка и взаимооценка обучающихся своих достижений, роли в команде, психологического настроения, уровня общения, разбор конкретных ситуаций для дальнейшего их предупреждения, является сутью и содержанием заключительной части занятия, средством для воспитания личностных качеств.

Методы воспитания на занятиях:

- *убеждение:*

- личным примером преподавателя, обучающихся групп;
- акцентированием внимания на успехах и достижениях обучающихся;
- демонстрацией перспектив приобретения достойной физической формы;
- организацией индивидуального подхода.

- *поощрение и стимулирование:*

- публичное оглашение результатов (турниры, соревнования различного уровня);
- благодарственные письма родителям;
- приглашение родителей на соревнования и занятия;
- экскурсии и поездки команды с преподавателем;
- материальное поощрение в виде повышенной стипендии, премирования, подарков и др.

Формы, методы и средства реализации программы.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм обучения. Фронтальная форма предусматривает подачу материала всему коллективу занимающихся.

Индивидуальная форма предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся персонально таким образом, что позволяет, не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Групповая работа позволяет выполнять наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии. В ходе групповой (2-3 человека)

работы учащимся предоставляется возможность проявлять самостоятельность на основе взаимозаменяемости.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

1. Типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое выполнение).
2. Просмотр и разбор игр мастеров высшей лиги, консультации.
3. Участие в соревнованиях различных уровней: товарищеские, районные, городские встречи команд.
4. Практическое упражнение под руководством педагога по закреплению определённых навыков, самостоятельные тренировки по совершенствованию умений и навыков, учебная игра.

Примеры творческих заданий

Примерный перечень тем рефератов:

1. Роль физической культуры и спорта в становлении и развитии молодёжи.
2. Выдающиеся спортсмены отечественного спорта.
3. Качества личности, которые хочу приобрести
4. Спортсмены – участники и герои ВОВ;
5. Мой кумир ... ;
6. История игры в волейбол;
7. Продукты, одежда, обувь, выбор питания спортсмена;
8. УИРС по пропаганде ЗОЖ на уровне семьи и близкого окружения;
9. Оценка домашнего режима дня, питания (по желанию);
10. Я против пагубных привычек для себя, моих друзей.
11. Пропаганда ЗОЖ – мой будущий профессиональный долг;
Культура межличностного общения – проблема молодёжи;

12. Комплексы упражнений для групп мышц (плечевого пояса, брюшн. и пресса, ног, кистей) с указанием анатомических названий мышц и их локализации на слайде (для тех, кто параллельно изучает анатомию).

Методическое обеспечение

Таблица №5

№ п/п	Название раздела, темы	Материально техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Вводное занятие	Инструктажи по ТБ, выявление наиболее подготовленных студентов.	Беседа, тестирование, вопрос-ответ, презентации	Диагностическое анкетирование
2.	Основы личной гигиены, гигиенические требования	Объяснение основных норм и правил личной гигиены	Беседа, рассказ, личный пример преподавателя	Презентации, творческие задания.
3.	Рекомендации по профилактике травматизма на занятиях и во время игры	Показ на личном примере соблюдение техники ТБ во время игры, в случаях падения (в игровых моментах) и т.п.	Наглядный показ, беседа,	Блиц-опрос
4.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие качеств личности.	Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические скакалки, набивные мячи, гантели)	Практические занятия	Работа в парах, самостоятельная работа
5.	Упражнения	Волейбольная	Практические	Учебная

	направленные на повышение физических качеств игроков	площадка, волейбольные мячи	занятия	двусторонняя игра
6.	Соревнования, игровой опыт, товарищеские игры	Волейбольная площадка	Практические занятия	Учебная двусторонняя игра

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами. Более сложные упражнения, применяемые в основном на занятиях в спортивной секции «Волейбол».

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования передачи двумя руками сверху и снизу

Техника выполнения данных передач, конечно, разная. Однако общая схема формирования двигательного навыка одинакова. Ниже приводятся опробованные упражнения для этих передач.

1. Имитация положения рук, кистей в передаче двумя сверху или снизу. Имитация выполнения передачи. Обратит внимание на правильность.
2. В парах. 1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу. Накидывать надо удобно!
3. В парах. 1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.
4. 1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.

5. 1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.
6. Себе подкинуть - высоко-высоко, передать. Главное включать ноги, согласованность усилий, «потянуться».
7. В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м) Главное – своевременный «выход» к мячу, не пропускать мяч за голову, должна быть траектория полета мяча.
8. В парах – передачи с 1-й промежуточной передачей себе.
9. Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.
10. В парах – передачи через сетку.
11. Передачи над собой 10-15-20 раз.
12. Передачи, увеличивая расстояние до 9-10м.
13. Передачи над собой
 - не выходя из баскетбольного круга
 - не делая более 1 шага (выпада) в сторону
 - не сходя с места

В двух шеренгах по 5-6 человек, стоя на разных сторонах площадки. Занимающиеся одной шеренги, стоя на трехметровой линии, подкидывают мяч себе и отдают передачу в: 3-ий, 6-ой, 9-ый метр площадки. Упражнение развивает чувство мяча и площадки.

Нижняя прямая подача

Техника выполнения: выполняющий стоит лицом к сетке. Левая нога впереди.левой рукой мяч плавно подбрасывается вверх до 0.5 м. Одновременно выполняется замах правой рукой назад - вниз. При снижении мяча маховым движением прямой правой руки выполняется ударное движение. Тяжесть тела переносится на впереди стоящую (левую) ногу. После удара рука вытягивается в направлении движения (полета) мяча.

Распространенные ошибки и их причины.

1. Не попадает по мячу

- неправильное подбрасывание мяча.
 - отсутствие зрительного контроля.
 - кисть не напряжена.
2. Мяч не долетает до сетки
- кисть расслаблена.
 - медленный удар по мячу.
 - нет переноса тяжести тела вперед при ударе.
3. Мяч не попадает в площадку
- неправильное (неточное) подбрасывание
 - рука не вытягивается в направлении полета мяча

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники

1. Принятие исходного положения для подачи + имитация подачи.
2. Подбрасывание мяча левой рукой.
3. Подбрасывание левой и замах правой (мяч падает на пол)
4. Подбрасывание левой и выполнение удара правой.
5. Подача в стену, 3-4м.
6. Подача через сетку с 3-4м, увеличивая расстояние.
7. Выполнение подачи из-за лицевой линии.
8. Подача в левую и правую половины площадки.
9. Подача по зонам на точность.

Примерные вопросы для контрольных работ по разделу «Волейбол»

Правила соревнований изучаются в ходе учебных занятий как теоретическая «пятиминутка», так и непосредственно на учебных играх. Ближе к окончанию раздела «Волейбол» проводится контрольная работа по правилам соревнований. Ниже на некоторые вопросы приводятся ответы с комментариями.

1. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника?
2. Мяч после удара противника коснулся рук двух блокирующих. Сколько касаний имеет команда, что бы направить мяч на сторону соперника.
3. Какие требования существуют к удару (касанию) мяча? см.п.9.2. «характеристики удара» (мяч должен быть ударен, а не схвачен и (или) брошен)
4. Каков состав команды в волейболе? Сколько человек должно участвовать в игре?
5. Опишите позиции игроков на площадке до подачи и после подачи. Учитывайте что: поз.1- задний правый, поз. 2 передний правый, поз.3- передний центральный, поз.4-передний левый, поз.5- задний левый, поз.6- задний центральный.
6. Опишите, как должна происходить замена игроков.
7. Какие существуют ограничения замены?
8. Когда мяч считается в площадке?
9. Что такое подача? Какие к ней существуют требования? (хотя бы 4 шт)
- 10.Что такое атакующий удар?
- 11.В каких случаях может атаковать игрок задней линии
- 12.Что такое блокирование?
- 13.Что такое состоявшийся блок и коллективный блок?
- 14.Что такое тайм аут? Его продолжительность.
- 15.Кто такой игрок «либеро»?
- 16.Каковы разрешенные действия «либеро»?
- 17.Каковы запрещенные действия «либеро»?
- 18.Каков размер игровой площадки. Название линий на площадке,
- 19.Для чего служит волейбольная антенна?
- 20.Входят или не входят линии в размер площадки? Если мяч коснулся 1 мм линии, то он «в площадке» или «аут»?

Контрольные нормативы (тесты)

Обоснование контрольных нормативов (тестов)

В качестве критериев подготовленности студентов выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности, и, как результата, овладение определенным уровнем двигательных навыков в волейболе.

Предлагается пользоваться упражнениями и требованиями варианта, где предъявляются более высокие (по сравнению со школьными) требования к уровню овладения техническими действиями в волейболе. Тем самым,

- ставятся посильные цели перед каждым студентом, одновременно не допуская падения интереса вследствие легко выполнимых нормативов (тестов),
- позволяет добиваться именно факторы сдвига в уровне овладения техническими действиями в волейболе.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Таблица 6

Физические способности	Контрольные упражнения	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 100м (сек.)	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, (мин/сек)	-	10,40
	Бег 3000 м (мин/сек)	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	9	-

	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	13
--	---	---	----

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

Таблица 7

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

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель.

Средства необходимые для реализации программы

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.

2. Гимнастическая стенка – 6-8 пролётов.
3. Гимнастические скамейки-3-5 штук
4. Гимнастические маты-3 штуки.
5. Скакалки -20 штук.
6. Мячи волейбольные-15 штук.
7. Макет площадки с фишками - 1 комплект.
8. Форма волейбольная - 2 комплекта, по 12 штук.

Педагогические условия:

- чёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «Волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «Волейбол»;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р).
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. №ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ.
9. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации».
10. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки, 2019. – 176 с.

11. Беляев, А. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / М.В. Савина, А.В.Беляев. - Москва: Физкультура, образование, наука, 2018. – 368 с.
12. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2018. – 77 с.
13. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Учитель, 2020. – 251 с.
14. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе: Спортивная литература / Ю.Д. Железняк. - Москва: Физкультура и спорт, 2019. - 135 с.
15. Андриади И.П. Основы педагогического мастерства. М., 2009
16. Скакун В.А. Основы педагогического мастерства: уч. пособие: - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2018.
17. Якушева С.Д. Основы педагогического мастерства: учебник для студентов сред. проф. учеб. заведений. М.: Издательский цент «Академия», 2018.