

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1 Пояснительная записка

Нормативная правовая база программы «Волейбол»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 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»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденной постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Курская область), утвержден Советом по стратегическому развитию и проектам (программам) (протокол от 13.12.2018. № 8) (в редакции запроса на изменение от 29.12.2022 № Е2-47 2022/011);
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных 2 общеобразовательных программ»;
- Устав МКОУ «Благодатенская средняя общеобразовательная школа», утвержден приказом от _____ г. № _____
- Положение «О дополнительных общеразвивающих программах МКОУ «Благодатенская средняя общеобразовательная школа» (утверждено приказом МКОУ «Благодатенская средняя общеобразовательная школа» от _____ № _____);

Направленность программы. Программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение.

Игра в волейбол создает благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом, позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности программы. Программа «Волейбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия

интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости 7 передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Уровень программы. Программа «Волейбол» – базового уровня.

Адресат программы. Программа разработана для детей возраста 13-15 лет.

Количество обучающихся в группе – 10 - 15 человек.

Срок реализации и объем программы. Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения, 72 часа в год.

Объем программы. 72 часа.

Форма обучения – очная.

Язык – русский.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Режим занятий во время дистанционного обучения: еженедельное количество и продолжительность онлайн - занятий / консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать 30 минут.

Формы проведения занятий. Занятия проводятся в группе. Виды занятий - соединение теории и практики. Формы занятий выбираются с учетом целей, задачи содержания темы занятия, особенностей конкретной группы обучающихся.

Принципы образовательной деятельности.

- принцип гуманизации образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение уникальности и своеобразности каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;
- принцип самоощущения дошкольного детства, полнота реализации возможностей ребенка, развитие интеллектуальных, коммуникативных, физических и художественных способностей ребенка;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип средового подхода: использование возможностей социокультурной среды, социальная адекватность, учет разнообразия влияниями кроссферы на ребенка;
- принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с перспективой успешного обучения;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и систематически предоставляется возможность выбора);
- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности);
- принцип непрерывности (обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи:

образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта;
 - спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения, **учащиеся будут:**

- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах;

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является **формирование следующих умений:**

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
 - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка.	18	-	18	Зачет/незачет

3.	Специальная физическая подготовка	18	-	18	Зачет/незачет
4.	Техническая подготовка	16	-	16	Зачет/незачет
5.	Тактическая подготовка	14	-	14	Зачет/незачет
6.	Итоговое занятие	4	-	4	Зачет/незачет
	ИТОГО:	72	2	70	

1.5. Содержание учебного плана

Вводное занятие (2ч)

Теория: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Практика: Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка (18ч)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка (18ч).

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

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 перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка (16ч)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка(14ч)

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Итоговое занятие (4ч)

Теория: Итоговая диагностика.

Практика: Проведение игр.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1.Календарный учебный график

Таблица2

№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 аттестации
1	Волейбол	2023-2024	01.09.2023	31.05.2024	36	36	72			Декабрь, май

2.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные

программой.

- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

3.2. Оценочные Материалы технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше	средний	низкий	высокий	Выше	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	114	3	2	1	4	3	2	1	
		127	5	3	1	6	4	3	1	
		139	6	4	2	7	5	3	2	
		1412	9	5	3	9	7	4	3	
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	113	2	1	0	3	2	1	0	
		125	4	2	1	4	3	2	1	
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	114	3	2	1	4	3	2	1	
		126	5	3	2	5	4	3	2	
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	134	3	2	1	3	2	1	0	
		146	5	3	2	5	4	2	1	
		156	5	3	2	5	4	3	2	
		166	5	3	2	5	4	3	2	
		177	5	3	2	6	5	3	2	
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	135	4	3	2	4	3	2	1	
		146	5	3	2	5	4	3	2	
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо,	154	3	2	1	3	2	1	0	
		164	3	2	1	4	3	2	1	

	установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	175	4	2	1	4	3	2	1		
	7.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6,	155 165 177	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2		
	предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)										
II. Подача мяча	1.Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2	
	2.Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1	
	3.Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2	
	4.Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1	
	5.Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2	
	6.Верхняя боковая подача в пределы площадки (10попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2	
	Технический прием	Контрольные упражнения					Оценка				
		Возраст лет	мальчики				девочки				
			высокий	Выше	средний	низкий	высокий	Выше	средний	низкий	
III. Нападающий удар	1.Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11 12 13 14	3 4 6 8	2 3 5 6	1 2 3 4	0 1 2 3	2 3 6 6	1 2 5 5	-1 3 3	- -2 2	
	2.Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15 16 17	6 7 8	5 6 7	4 4 5	3 3 4	5 6 7	4 5 6	3 3 4	2 2 3	
	3.Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 6	3 5 5	2 4 4	4 6 6	3 5 5	2 4 4	1 3 3	
	IV. Блокирование	1.Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5(10 попыток)	13 14 15 16 17	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4 4	- -1 2 3 5	1 1 4 5 7	1 1 3 4 5	- -2 3 3 5	- -1 1 1 1

2.Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
	14	2	1	1	-1	2	1	-2	-1
	15	5	4	2	2	5	3	3	1
	16	6	5	4	3	5	4	3	1
	17	8	6	4		7	5		
3.Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
	16	5	4	3	2	4	3	3	1
	17	6	5	4	2	5	4	3	1

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах:

1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной).
2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии.
3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону.
4. Передачи на удар только высокие (низкие).

5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению.
6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий.
7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах:

1. Поддача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.
2. Поддача на игрока, вышедшего в результате замены.
3. Поддача на выходящего игрока задней линии.
4. Поддача «вразрез».
5. Поддача в уязвимые места.
6. Чередование подач в дальние и ближние зоны.
7. Поддача на нападающего у сетки.
8. Поддача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах:

1. Чередовать способы ударов.
2. Чередовать удары с обманами.
3. Нападать в незащищенном направлении.
4. Нападать через слабейшего блокирующего.
5. Чередовать удары на силу с «накатами».
6. На краю сетки играть по блоку в аут.
7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара.
8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания:

1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки.
2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания:

1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут).
2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).
3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры).
4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке.
5. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания:

1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками.
2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками.
3. На страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро.
4. Оставаться только в защите.
5. Идти только на страховку.
6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки).
7. То же, но только закрывать «линию».

8. При низких передачах на удар закрывать «ход».
9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания:

1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.
2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный.
3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход».
4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию».
5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке.
6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1.
7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5,
8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед:

1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки.
2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке).
3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад:

1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку.
2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства муниципальных соревнований.

Для оценки результативности учебных занятий применяются следующие виды и формы контроля.

Вид контроля	Форма контроля
Вводный контроль	Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».
Текущий контроль(по итогам занятий)	Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Периодический контроль (после изучения крупных разделов программы)	Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».
Итоговый контроль (в конце года)	Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Принципы, лежащие в основе программы

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов).
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и обучающегося, реализация собственных творческих потребностей);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных творческих работ).

2.4. Методические материалы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

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.

Таблица 3

№	Наименование раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Вводное занятие (2ч)	Электронные презентации «Волейбол». Игра	Рассказ, объяснение, учебное занятие.	Наблюдение, беседа, опрос, тест
2.	Общая физическая подготовка (18ч)	Скакалки, мячи, гимнастические палки, электронные презентации, раздаточные материалы, упражнения	Рассказ, объяснение, учебное занятие.	Наблюдение, беседа, опрос
3.	Специальная физическая подготовка (18ч)	Волейбольные мячи, сетка, электронные презентации, раздаточные материалы, упражнения, фото-и видеоматериалы	Рассказ, объяснение, учебное занятие.	Наблюдение, беседа, опрос, тест
4.	Техническая подготовка (16ч)	Наглядный, иллюстративный и раздаточный материал, видео и аудио записи, мячи	Рассказ, объяснение, учебное занятие.	Наблюдение, беседа, опрос, тест
5.	Тактическая подготовка (14ч)	Наглядный, иллюстративный и раздаточный материал, видео и аудио записи	Рассказ, объяснение, учебное занятие.	Наблюдение, беседа, опрос, тест
6.	Итоговое занятие (4ч)		Учебное занятие	Контрольные нормативы

2.5. Материально-технические условия

Кабинет. Для занятий используется спортивный зал, отвечающий санитарно-техническим нормам. Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением.

Оборудование и материалы. Скамейки, спортивный инвентарь для проведения занятий:

волейбольная сетка, мячи, гимнастические палки, свисток, скакалки, набивные мячи, наглядные пособия, иллюстративный и раздаточный материал - для обучающихся; ноутбук, колонки, аудио- и видеоматериалы.

Кадровое обеспечение программы.

По данной программе могут работать педагоги дополнительного образования, учителя общеобразовательной организации гуманитарного цикла, владеющие необходимыми навыками организации кружковой работы, прошедшие переподготовку по соответствующему профилю.

II. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

Цель и задачи воспитательной работы

Цель: овладение представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения, приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Задачи:

- ознакомить с символикой Российской Федерации, воспитать у детей чувства патриотизма, уважения к своей Родине;
- воспитать любви к родному краю, народным традициям, культуре своего народа, православной истории;
- ознакомить детей с семейными ценностями, воспитывать любовь и уважение к родителям, старшим, воспитание заботливости, чувства сопереживания;
- укрепить здоровье, приобщить к здоровому образу жизни, развитие двигательной и гигиенической культуры детей, формирование экологической культуры;
- развить гуманистическое отношение детей к миру, воспитать культуру общения, эмоциональной отзывчивости и доброжелательности к людям;
- развивать эстетические чувства детей, творческие способности, эмоционально-ценностные ориентации, приобщить детей воспитанников к искусству и художественной литературе.

В систему воспитательной работы по программе входят блоки:

1. «Социально – коммуникативное развитие», которое представлено следующими направлениями:

- Социализация, развитие общения, нравственное воспитание;
- Ребенок в семье и сообществе;
- Самостоятельность, трудовое воспитание;
- Формирование основ безопасности.

2. «Познавательное развитие».

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных

представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

Развитие познавательно-исследовательской деятельности.

Развитие восприятия, внимания, памяти, наблюдательности, способности анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений окружающего мира; умения устанавливать простейшие связи между предметами и явлениями, делать простейшие обобщения.

3. «Речевое развитие».

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры, обогащение активного словаря.

4. «Художественно-эстетическое развитие».

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру.

5. «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, таких как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Результатом воспитательной работы можно считать позитивные изменения по всем основным направлениям деятельности в области гражданско-патриотического, духовно-нравственного, художественно-эстетического, спортивно-оздоровительного, трудового, познавательного развития детей.

Календарный план воспитательной работы кружка «Волейбол» на 2023-2024 учебный год

Таблица 4

№	Наименование мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственные
1.	Кино Праздник «День Знаний»	Конкурсная программа Экскурсия	сентябрь	
2.	Экология «Осенины» Постановка сказки «Овощи»	Мини-спектакль	Октябрь	
3	Реализация проекта «Краски осени»	Проект	Октябрь	
4.	Музыка Конкурс творческих работ ко Дню матери	Конкурс-выставка	Ноябрь	
5.	Беседа «Символы России в истории нашего народа»	Беседа	Ноябрь	
6.	Новый год Новогодний утренник	Праздник	Декабрь	
7	Реализация проекта «Покормите птиц зимой!»	Проект	Декабрь-февраль	
8.	Конкурсная программа «Новогодний маскарад»	Конкурс-викторина	Декабрь	

9.	Искусство Праздник «Пришла Коляда, открывай ворота»	Виртуальноепу тешествие	Январь	
10.	Наука Беседа «Личная безопасность –это важно»	Беседа	Февраль	

11.	Конкурсная программа ко Дню защитника Отечества «А, ну-ка, мальчики!»	Конкурс	Февраль	
12.	«Я помню! Я горжусь! (ко дню освобождения города Курска от немецко-фашистских захватчиков»	Беседа	Февраль	
13.	Театр Конкурсная программа ко Дню 8 марта «А, ну-ка, девочки!»	Конкурс	Март	
14.	Конкурс творческих работ для поздравления мам и бабушек.	Конкурс- выставка	Март	
15.	Виртуальная экскурсия в кукольный театр. Беседа по просмотренному спектаклю	Экскурсия Беседа	Март	
16.	Реализация проекта «Мир профессий»	Проект	Март	
17.	Масленица	Праздник	Март	
18.	Региональная культура «Этот загадочный космос»	Беседа- викторина	Апрель	
19.	«Пасхальный благовест»	Беседа	Апрель	
20.	Виртуальная экскурсия в краеведческий музей. Бесед по результатам	Экскурсия	Апрель	
21.	История Беседа «Дети войны»	Беседа	Май	
22.	Торжественное мероприятие, посвященное выпуску из объединений ШРР	Праздник	Май	

VI. Список литературы

4.1. Литература для учителя:

1. А г а ш и н Ф. К. Биомеханика ударных движений.— М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. А ш м а р и и Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Волейбол /Под ред. Ю. Н. Клещева и А. Г. Айриянца.—М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Волейбол: Справочник / Сост. А. С. Эдельман.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Волейбол: Правила соревнований.— Вильнюс: Госкомспорт СССР, 1989.
6. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе.— М.: Просвещение, 1976.
7. Ж е л е з н я к Ю. Д., К л е щ е в Ю. Н., Ч е х о в О. С. Подготовка юных волейболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1967.
8. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу.—М.: Физкультура и спорт, 1970.
9. Ж е л е з н я к Ю. Д. К мастерству в волейболе.—М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. И в о и л о в А. В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки.— М.: Физкультура и спорт, 1981.
11. Леонтьев А. Н. Проблема деятельности в психологии // Вопросы психологии.— 1972.— № 9.
12. П е р е л ь м а н М. Р. Специальная физическая подготовка волейболистов.— М.: Физкультура и спорт, 1969.
13. С л у п с к и й Л. Н. Волейбол: игра связующего.— М.: Физкультура и спорт, 1984.

14. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. — М.: Физкультура и спорт, 1976.

Учебное издание **Волейбол в школе: Пособие для учителя.**—М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.

4.2. Для учащихся и родителей:

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М.,2014.
2. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.,2016.
3. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М, 2015.
4. Лях В.И.УМК Физическая культура 5-9 класс. -М.,2018.
5. Матвеев А.П. УМК Физическая культура 5-9 класс. -М.,2018.

4.3. Электронные образовательные ресурсы

(для реализации программы)

Интернет-ресурсы:

<http://www.volley.ru/> - всероссийская федерация волейбол

Календарно-тематическое планирование

Раздел, тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Форма занятия	Форма аттестации
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола.	2	2	-	комбинированная	беседа
Общая физическая подготовка	18	-	18		
Строевые упражнения.	4		4	комбинированная	практическая
Упражнения для рук и плечевого пояса	4		4	комбинированная	практическая
Упражнения для ног и туловища.	4		4	комбинированная	практическая
Упражнения для развития физических качеств.	4		4	комбинированная	практическая
Контрольные нормативы	2		2	комбинированная	контрольные нормативы
Специальная физическая подготовка	18	-	18		
Упражнения для быстроты и прыгучести	2		2	групповая	практическая
Падения и перекаты. Игра	4		4		практическая
Упражнения для развития игровой ловкости. Игра	4		4	групповая	практическая
Подвижные игры	4		4	групповая	практическая
Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра. КН.	2		2	групповая	практическая
Контрольные нормативы	2		2	групповая	контрольные нормативы
Техническая подготовка	16	-	16		
Упражнения по технике.	2		2	групповая	практическая
Передачи мяча	2		2		практическая
Подачи.	4		4	групповая	практическая
Игра в нападении.	4		4	групповая	практическая
Игра в защите.	2		2	групповая	практическая
Контрольные нормативы	2		2	комбинированная	контрольные нормативы
Тактическая подготовка.	14	-	14		
Индивидуальные действия при передачах	4		4	индивидуальная	тренировочная игра
Индивидуальные действия при подачах	4		4	индивидуальная	тренировочная игра
Система игры.	2		2	индивидуальная	тренировочная игра
Контрольные нормативы	2		2	индивидуальная	контрольные нормативы
Контрольно-проверочные мероприятия.	2	-	2		