

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦДТТ № 1

 Л.Б. Киреева

Приказ № 108/1

от «25» 04 2023г.


ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»


Возраст обучающихся: 10 - 16 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень сложности – стартовый

Программу разработали:
педагог дополнительного
образования

\ Принята на заседании
педагогического совета ЦДТТ №1
протокол № 4 от 25.04.2023
Секретарь  Рёхина Т.В

Программа рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 2 от 19.04.2023
Секретарь  Камалова Х.Ш.

Ульяновск

ОГЛАВЛЕНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	4
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	154
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	165
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ...	2423
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	299
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	34
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	35
ЛИТЕРАТУРА	40

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Пояснительная записка

Игра в волейбол предполагает постоянное ведение борьбы в сложных, всё время меняющихся условиях. Исход её определяется искусством действия коллектива в целом. Поэтому каждый ребенок должен в совершенстве владеть техникой игры, уметь быстро ориентироваться, проявлять творческую активность, выполнять все действия, необходимые для осуществления намеченного плана, своевременно и точно. Приёмы, используемые учащимися в игре, состоят из естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, передач мяча. Физическая нагрузка в волейболе отличается переменной интенсивностью. Поэтому ребенку необходима разносторонняя физическая подготовленность и высокий уровень специальной быстроты и ловкости, прыгучести, выносливости и силы. Наряду с атлетизмом ему следует развивать многогранность и универсализм технического мастерства. Каждый учащийся должен хорошо владеть всеми существующими приёмами нападения и защиты и особенно хорошо выполнять те из них, которые наиболее важны для его функции в команде.

Большое физическое и нервное напряжение, непрерывные поиски наиболее эффективных действий и приёмов предъявляют высокие требования к уровню психологической устойчивости учащихся, необходимо обладать высокими моральными и волевыми качествами, чтобы в жёсткой спортивной борьбе сохранить выдержку и уважение к противнику заставить себя преодолевать усталость, брать на себя выполнение решающих действий в критические моменты игры.

Доступность и высокая эмоциональность, большая оздоровительная ценность выделили волейбол в ряды таких видов физических упражнений, которые широко используются во всех звеньях системы физического воспитания.

Нормативно-методические и правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»,
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского технического творчества № 1»

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную направленность* и предназначена *для детей в возрасте 10-16 лет*, занимающихся в системе дополнительного образования детей.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы.

Новизна программы

1. Представлены наиболее эффективные, интересные упражнения, позволяющие, от индивидуальных возможностей учащихся, быстрее освоить технические, тактические приемы игры в волейбол.

2. Применение активных методов обучения - создание и решение проблемных ситуаций игры.

3. Учебный материал иллюстрирован рисунками и таблицами, что делает его доступным и простым в изложении.

Актуальность программы:

1. Приобщение детей через игру волейбол к активному образу жизни, повышению коммуникативности ребёнка и любви к ежедневным физическим упражнениям.

2. Соответствие образовательной области «Физическая культура».

3. В процессе обучения и тренировки требуется комплексный подход в освоении учащимися технических тактических приемов игры в волейбол, а значит разностороннее развитие физических качеств, необходимых не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в ходе изучения предлагаемой программы учащиеся приобретают знания о месте и значении волейбола в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Цель программы: Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия волейболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Развивающие:

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу.

Отличительные особенности программы

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Уровень сложности-стартовый.

Возрастные особенности

В период от 10 до 16 лет абсолютная сила мышц в сгибательных движениях увеличивается в 3,6 раза, в разгибательных - в 8 раз, а относительная сила соответственно в 0,8 и 5,1 раза. Следовательно, сила мышц в разгибательных движениях значительно превосходит мышечную силу в сгибательных движениях. Рост силы у юных волейболистов протекает не равномерно - скачкообразно.

Объем программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения, состоит из двух модулей на 64 часа (1 полугодие) и 80 часов (2 полугодие).

Объем программы 144 часа. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 часа с перерывами, 2 раза в неделю.

Состав группы, особенности приема в объединение

В объединение «Волейбол» принимаются дети на основании просмотра и отбора, заявления от родителей и справки врача-педиатра, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Форма и режим занятий

Обучение по программе проводится в разновозрастных группах. Поэтому занятия проводятся как полным составом, так и по подгруппам: 1 раз в неделю общее занятие со всей группой, и занятия с подгруппами по 2 часа в неделю с каждой. Деление на подгруппы происходит с учётом возрастных особенностей и физической подготовки.

Форма получения образования – очная. Есть возможность получения отдельных тем дистанционно через платформу ЯКласс.

Особенности организации образовательного процесса

Для реализации задач учебно-тренировочной работы в каждой возрастной группе использовались *дидактические принципы*:

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.

2. Принцип доступности и индивидуализации – обучение и воспитание занимающихся строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях. Это обусловлено тем, что интенсивным воздействиям подвергаются жизненно важные функции организма – это раскрывается в трех основных положениях:

- а) определение меры доступного;
- б) соблюдение методических правил и условий доступности;

в) индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания.

3. Принцип систематичности состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность; рациональная последовательность, как в рамках многолетнего процесса физического воспитания, так и внутри каждого определенного учебно-тренировочного занятия.

4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у занимающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий; стимулирование сознательного принципа, самоконтроля и рационального использования сил при выполнении физических упражнений.

5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности; использование взаимосвязей между непосредственной и опосредованной наглядностью.

6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов), известен также как «принцип прогрессирования» и «принцип постепенно возрастающих нагрузок», заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов. При его реализации предусматривается: регулярное обновление материала занятий; увеличение объема и интенсивности нагрузок; обеспечение постепенности, прочности и других методических условий возрастания требований.

Состав группы, особенности приема в объединение

Зачисление в детское объединение осуществляется на основании заявления родителей. При комплектовании группы главным условием является добровольность и заинтересованность учащихся.

Предполагаемые результаты

Программа обеспечивает достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

- 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).

Предметные:

К концу учебного года учащиеся будут:

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Программа состоит из девяти блоков:

Блок 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.

Диагностика общей физической подготовки учащихся.

Блок 2. Теория физической культуры и спорта

Рассказ о месте физической культуры в жизни общества. История развития волейбола в России и в Ульяновской области. Гигиена, закаливание, питание и режим ребенка. Инструкторская и судейская практика.

Блок 3. Изучение техники игры в волейболе.

Стартовые стойки.

Освоение техники перемещений, стоек в нападении.

Освоение техники перемещений, стоек в защите.

Блок 4. Обучение техники подачи волейбольного мяча (верхняя, нижняя подача)

Обучение технике нижней прямой подачи

Обучение технике нижней боковой подачи

Обучение технике верхней прямой подачи

Обучение технике верхней боковой подаче

Обучение укороченной подачи

Обучения технике верхних передач

Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).

Обучение технике нападающих ударов

Блок 5. Техника защиты. Нападающий удар

Обучение технике приема подач

Обучение технике приема мяча с падением

Обучение технике приема мяча с падением

Обучения индивидуальным тактическим действиям

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Блок 6. Тактика нападающего удара в волейболе через сетку.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Обучения индивидуальным тактическим действиям

Обучения тактике нападающих ударов

Блок 7. Тактика защиты

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Обучения тактике нападающих ударов

Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего

обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе

Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего

Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач

Блок 8. Учебная игра.

Блок 9. Итоговое занятие.

Диагностика общей физической подготовки учащихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 модуль

№ блока	Наименование темы	Количество часов по видам			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ТБ, ПБ	2	1	1	опрос
2.	Теория физической культуры и спорта	2	2		
3.	Изучение техники игры в волейболе	14	3	11	
4.	Обучение техники подачи волейбольного мяча (верхняя, нижняя подача)	46	2	44	зачет
	Всего	64	8	56	

2 модуль

№ блока	Наименование темы	Количество часов по видам			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника защиты. Нападающий удар	20	2	18	зачет
2.	Тактика нападающего удара в волейболе через сетку.	8	1	7	зачет
3.	Тактика защиты	16	1	15	зачет
4.	Учебная игра	34		34	зачет
5.	Итоговое занятие	2	2		
	Всего	80	6	74	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 Блок. Вводное занятие.

Теория.

- Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

План работы объединения.

- Краткое сведение о строении организма человека
- Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств
- Влияние занятий волейболом на физическое развитие подростка
- Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий волейболом
- Обмен веществ и энергии в процессе занятий волейболом
- Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма.
- Характерные физиологические изменения в организме при занятиях волейболом.
- Понятие о тренированности, ее критериях и методах оценки.
- Работоспособность борца и физиологические методы оценки физической работоспособности в волейболе.

Практика. Разминка, спортивные игры.

2 Блок. Теория физической культуры и спорта

Теория.

- Основные формы физической культуры и спорта
- Единая Всероссийская классификация и ее значение для развития волейбола;
- Место волейбола в общей системе физического воспитания;
- Чемпионаты и первенства России, области;
- Личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;

- Международные спортивные связи Российских спортсменов и их значение;
 - Важнейшие решения Правительства РФ, спорткомитета РФ, Минобразования РФ, администрации Ульяновской области.
 - Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по волейболу
 - Зарождение волейбола в России
 - Успехи российских спортсменов на международной арене
 - Виды волейбола и их значение для становления международных и Олимпийских играх (выступление спортсменов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы)
 - Организация подготовки спортивного резерва по волейболу РФ.
 - Достижения юных спортсменов на международной арене
- Практика. Разминка, спортивные игры.

3 Блок. Изучение техники игры в волейболе

Теория.

- Эволюция техники, тактики и правил соревнований по волейболу
- Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.
- Личная гигиена ребенка.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Гигиенические основы режима труда и отдыха учащегося.
- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
- Общее понятие об инфекционных заболеваниях при занятиях волейболу и мерах их предупреждения
- Гигиенические требования к питанию
- Понятия основного обмена (расход энергии, восстановление, пищеварение).
- Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом.

- Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по волейболу.
- Общие гигиенические основы жилищ и спортивных сооружений (освещение, отопление, вентиляция, санитарный режим).
- врачебный контроль и самоконтроль;
- оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах, переломах, ожогах, переохлаждениях, неадекватных поведениях;
- дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Запрещенные действия в волейболе.
- Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.
- Страховка и помощь.
- Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи.
- Предупреждение напряжений, заболеваний и травм в волейболе
- Спортивная одежда и обувь, уход за ними.
- Спортивные снаряды и тренажеры на занятиях по волейболу.
- Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.
- Разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях;

Практика. Упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи и др.) с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, грифы, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, канатах, брусках и др.) с использованием

тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Игры с мячом, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, гребля, акробатика, гимнастика и др.).

4 Блок. Обучение техники подачи волейбольного мяча (верхняя, нижняя подача)

Теория. Стартовые стойки Устойчивая, основная. Статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, укороченная. Техники передачи.

Практика. Отработка стоек. Освоение техники перемещений, стоек в нападении Техника стоек, перемещений в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Освоение техники перемещений, стоек в защите. Техника стоек, перемещений в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Обучение технике нижней прямой подачи: подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Обучение технике нижней боковой подачи: подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Обучение технике верхней прямой подачи: подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Обучение техники верхней боковой подаче: подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Обучение укороченной подачи: специальные упражнения для обучения укороченной подаче, подача на точность.

Обучения технике верхних передач.

Техника передачи двумя сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки): подводящие упражнения для обучения; с набивными мячами, с волейбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Обучение технике передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу.

5 Блок. Техника защиты. Нападающий удар.

Теория. Техника нападающих ударов. Техники приема подач. Техника приема мяча с паданием. Техника блокирования.

Практика. Обучение технике нападающих ударов: подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; специальные упражнения на подкидном мостике; специальные упражнения в парах через сетку;

Обучение технике приема подач: упражнения для обучения перемещению; имитационные упражнения с волейбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки; специальные упражнения в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное): упражнения для обучения перемещению блокирующих; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с волейбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

6 Блок. Тактика нападающего удара в волейболе через сетку.

Теория. Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции спортсменов. Взаимодействие внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении отдельных игроков и команды в целом.

Практика. Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Обучения индивидуальным тактическим действиям. При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений

7 Блок. Тактика защиты

Теория. Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие.

Определение эффективности игры в защите отдельного игрока и команды в целом. Обучения тактике нападающих ударов Нападающий удар задней линии. СФП. Отвлекающие действия при нападающем ударе. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Практика. Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Подбор упражнений для развития специальной силы. Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке. Техничко-тактические действия в защите при страховке 6 зоны. Применение элементов волейбола в занятиях и тренировке. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

8 Блок. Учебная игра

Теория.

- Участие в соревнованиях.

- Определение и исправление ошибок при обучении и на соревнованиях;
- Виды соревнований (внутришкольные, районные, городские, областные и др.);
- Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований по волейболу
- Подготовка мест занятий и соревнований;
- Судейская коллегия, ее состав и обязанности;
- Правила и обязанности судей, участников, педагогов-преподавателей, представителей команд;
- Положение о соревнованиях для различных возрастных групп;
- Принципы составления программы соревнований;
- Организация и проведение соревнований в качестве судей по волейболу и судейство в различных рангах судей;

Практика. Самостоятельное проведение разминки. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещениях, на стадионах и на местности. Игра.

9 Блок. Итоговое занятие

Теория. Индивидуальный план, дневник учащегося.

Практика. Игра.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

В рамках дистанционного обучения на платформе ЯКласс выложены теоретические сведения, практические и проверочные работы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование (контрольные нормативы и др.), медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание тренировок составляется с учетом более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в других учреждениях.

В образовательном процессе применяются следующие методы обучения (традиционная классификация):

- практический-упражнений;
- наглядный- демонстрация, наблюдения учащихся;
- словесный-объяснение, рассказ, беседа.

Воспитательный компонент

Воспитательная работа – неотъемлемая часть образовательного процесса.

Функции педагога определяются необходимостью создания условий существования учащегося в образовательном учреждении для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Педагог, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесс становления личности каждого учащегося, его нравственных качеств. Анализирует характер оказываемых на него воздействий, отслеживает учебную деятельность каждого воспитанника и всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие учащихся,

формирование учебной группы, развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка.

Все более приоритетной становится индивидуальная работа с учащимися, затрагивающая основы физического и психического развития каждого занимающегося.

Работа педагога – целенаправленная, систематичная, планируемая деятельность, строящаяся на основе позитивных и негативных тенденций общественной жизни, на основе лично ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом «Центра детского технического творчества №1» и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. Необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать поступенчатое восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Педагог должен принимать во внимание уровень воспитанности учащихся, социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

Педагог гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания воспитанников в учебной группе, творческую, лично и общественно значимую деятельность, систему самоуправления; создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности учащегося, способствует формированию навыков самовоспитания учащихся.

В процессе своей работы педагог должен постоянно заботиться о здоровье своих учащихся, используя информацию, получаемую от медицинских работников ОВФД, детей и их родителей.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа педагога с родителями должна быть направлена на сотрудничество с семьей в интересах учащегося, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии учащегося. Педагог должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе в образовательном учреждении, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка в учреждении и за ее пределами. Педагог может организовать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность в любой сфере.

Дифференцированный подход к обязанностям педагога-преподавателя определяется спецификой «Центра детского технического творчества №1», уровнем воспитанности учащихся, сформированностью учебных групп, качеством предшествующей воспитательной деятельности.

Формы работы педагога определяются исходя из педагогической ситуации сложившейся в ОУ и в данной учебной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия – уровнем развития личностей учащихся, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростков. Количество форм бесконечно – беседы, дискуссии, игры, соревнования, учебно-тренировочные занятия и сборы, походы и экскурсии, конкурсы, общественно-полезный и творческий труд, художественно-эстетическая деятельность, обсуждение материалов из СМИ и литературы, праздники и многое другое.

При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующей эмоциональному развитию учащегося, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации, и в том числе аудиовизуальной.

Педагог обязан знакомить учащихся с обязанностями и правами учащихся МБУ «Центра детского технического творчества №1» техникой безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Педагог:

1. формирует мотивацию к обучению каждого отдельного занимающегося, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

2. создает условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения учащегося в социум, формирования демократической культуры в учебно-тренировочной группе и школе.

Материально-техническое и информационное обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14). В процессе обучения используется спортивный инвентарь: теннисные мячи, эстафетные палочки, скакалки, , футбольные мячи, набивные мячи, свисток, секундомер, кубики; и спортивные снаряды: перекладины, барьеры, канат, скамейки, прыжковая яма, гимнастические маты.

Для реализации данной программы необходимо:

Спортивная база:

- спортивный зал, соответствующий требованиям Сан ПиН 2.4.4.3172-14;

- раздевалки;
- туалетные комнаты.

Спортивный инвентарь:

- скакалки;
- эстафетная палка
- эспандеры;
- мяч - волейбольный;
- секундомер;
- свисток;
- судейские флажки;
- гимнастические палки;

Спортивные снаряды:

- перекладины;
- канат;
- скамейки;
- гимнастические маты.

Методические материалы:

- учебная литература;
- правила соревнований по волейболу;
- учебные плакаты.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения: 1 год обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72

Продолжительность каникул: осенние – с 11.10. по 17.10. и с 08.11. по 14.11.; зимние – с 31.12. по 09.01. и с 21.02. по 27.02.; весенние – с 11.04. по 17.04.

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 01.09.2022 по 30.12.2022; 2 полугодие – с 10.01.2023 по 31.05.2023

Первое полугодие учебного года 1 модуль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1					2	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ТБ, ПБ		
2					2	Теория физической культуры и спорта		
3-9					14	Изучение техники игры в волейболе		
3					2	Статическая стартовая стойка		
4					2	Динамическая стартовая стойка		
5					2	Техника стоек, перемещение волейболистов		
6					2	Техника стоек, бег , прыжки		

						с места		
7					2	Перемещение волейболистов в защите		
8					2	Техника перемещений волейболистов		
9					2	Подводящие упражнения, нижняя прямая подача		
10-32					46	Обучение техники подачи волейбольного мяча. (верхняя, нижняя подача)		
10					2	Подводящие упражнения прямой подачи		
11					2	Обучение нижней боковой подаче		
12					2	Специальные упражнения нижней боковой подачи		
13					2	Упражнения нижней боковой подачи		
14					2	Обучение верхней прямой подаче		
15					2	Совершенствование верхней прямой подачи		
16					2	Обучение технике нападающих ударов		
17					2	Обучение технике нападающих ударов		

18					2	Обучение технике нападающих ударов		
19					2	Совершенствование укороченной подачи		
20					2	Обучения технике верхних передач		
21					2	Обучения технике верхних передач		
22					2	Обучения технике верхних передач		
23					2	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).		
24					2	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).		
25					2	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).		
26					2	Обучение технике передач снизу		
27					2	Обучение технике передач снизу		
28					2	Обучение техники верхней боковой подаче		
29					2	Обучение укороченной подачи		

30					2	Обучение технике нападающих ударов		
31					2	Обучение технике нападающих ударов		
32					2	Зачет		

2 модуль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
33					2	Упражнения для обучения перемещению игрока		
34					2	Имитационные упражнения с волейбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);		
35					2	Специальные упражнения в парах без сетки		
36					2	Специальные упражнения в тройках без сетки		
37					2	специальные упражнения в паре через сетку		
38					2	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;		
39					2	Имитационные упражнения		

						по технике блокирования (на месте, после перемещения);		
40					2	Имитационные упражнения по технике блокирования с волейбольными мячами (в паре);		
41					2	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);		
42					2	Зачет		
43-46					8	Тактика нападающего удара в волейболе через сетку.		
43					2	Групповые взаимодействия.		
44					2	Характеристика командных действий в нападении.		
45					2	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.		
46					2	Упражнения для развития быстроты перемещений. Зачет.		
47-54					16	Тактика защиты		
47					2	Обучение и совершенствование		

						индивидуальных действий		
48					2	Обучения тактике нападающих ударов		
49					2	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока		
50					2	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе		
51					2	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями		
52					2	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов		
53					2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач		
54					2	Зачет		
55-71					34	Учебная игра в движении		
72					2	Итоговое занятие		

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Критериями оценки эффективности подготовки учащихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке:

1. входная диагностика проводится в начале учебного года;
2. текущая диагностика проводится в середине учебного года;
3. итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- ✓ В (высокий),
- ✓ ВС (выше среднего),
- ✓ С (средний),
- ✓ НС (ниже среднего),
- ✓ Н (низкий).

Форма проведения диагностики – зачет.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При обучении учащихся необходимо предусмотреть чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов в различные годы подготовки.

Постановка новых задач, проведение контрольных нормативов (приемных и переводных) должны основываться на глубоком анализе содержания и методов тренировки в предшествующий год. Весьма существенно при этом определить слабые и сильные стороны учащихся, установить, какие качества надо «подтянуть». Одновременно следует выяснить, какие показатели предыдущего плана оказались невыполненными и по каким причинам, были ли достигнуты намеченные темпы роста спортивных результатов. Большую помощь в этом может оказать врачебный контроль, который дает исходные данные о состоянии здоровья, физическом развитии и функциональных возможностях учащегося, а так же позволяет своевременно изменять ход учебно-тренировочного процесса.

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности учащегося в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность учащегося будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма учащегося.

По истечении каждого месяца и года педагог и учащегося должны суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок.

С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.

Весьма важно учесть не только объем и интенсивность тренировочных нагрузок, но и сопоставить эти данные с показанными результатами. С целью наглядности лучше всего это сделать с помощью линейного графика. По горизонтали отмечаются недели, месяцы и годы, по вертикали – объем и

интенсивность тренировочных нагрузок, выраженные в определенных единицах измерения, а также результаты в соревнованиях.

Правильный учет и контроль спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

Упражнения класс	4-5	Девочки					Мальчики				
		В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Челночный бег 3x10м, сек		8.6	9.0	9.5	10.0	10.5	8.8	8.9	9.0	9.1	9.3
Бег 30 м, сек		5.7	5.9	6.0	6.5	7.0	5.5	5.7	5.8	6.0	6.1
Бег 1000 м		6.1	6.3	6.5	7.0	7.10	4.4 7	5.0	5.46	6.0	6.46
Прыжок в длину с места см		175	170	165	155	150	180	160	170	165	160
Прыжок в высоту способом перешагивания, см		90	85	80	75	70	105	100	95	90	85
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)		130	115	100	90	80	80	70	60	50	40
Подтягивание на перекладине		25	20	17	15	13	5	4	4	3	3
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)		28	25	23	21	20	38	25	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)		44	42	40	38	36	48	46	45	43	40
Многоскоки — 8 прыжков м.		15	13	11	8	6	17	15	12	11	10

Упражнения класс	6-7	Девочки					Мальчики				
		В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Челночный бег 3x10м, сек		9.0	9.2	9.3	9.8	10.0	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0
Бег 30 м, сек		5.4	5.5	5.6	5.8	6.2	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
Бег 1000 м		4.5	5.5	5.30	6.0	6.10	4.21	5.0	5.1	6.0	6.1

	0							9		7
Прыжок в длину с места см	180	175	170	165	160	190	185	180	175	170
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	110	105	100	98	95	120	115	110	107	105
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	110	90	80	70	60	100	90	80	70	60
Подтягивание на перекладине	27	25	23	20	18	6	5	5	4	4
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	40	35	30	27	25	45	43	40	38	35
Приседания (кол-во раз/мин)	50	47	42	40	38	55	52	50	48	45
Многоскоки — 8 прыжков м.	17	15	12	10	8	18	16	15	14	12

Контрольные нормативы по технической подготовке (юноши, девушки)

Содержание требований по технической подготовке	Уровни				
	В	ВС	С	НС	Н
Передача мяча сверху двумя руками над собой					
Подача на точность из 10 попыток: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	20	15	13	10	7
Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность из 10 попыток	8	6	5	4	3
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали из 10 попыток	6	5	4	3	2
Передача мяча сверху двумя руками над собой	9	7	5	4	2

В рамках дистанционного обучения.

Темы:

1. Обучение техники нападающих ударов

2. Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего
3. Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе
4. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями
5. Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке
6. зачет
7. Учебная игра в движении
8. Учебная игра в движении.(передвижение и стойки)
9. Учебная игра в движении(прием снизу ,низкая стойка)
10. Учебная игра в движении(постановка рук при приеме сверху)
11. Учебная игра в движении(имитация нападения)
12. Учебная игра в движении(имитация блока)
13. Учебная игра в движении. Тренировка прыжка
14. Учебная игра в движении

Проверочные работы:

1. Обучение и совершенствование индивидуальных действий.
2. Обучение техники нападающих ударов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс] – режим доступа <http://kremlin.ru/acts/bank/36698>
2. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” [электронный ресурс] – режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [электронный ресурс] – режим доступа <http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

Дополнительная литература для педагога

1. Алексеев Г.М. Игры при обучении // Специалист № 10, 1998.
2. Бондарь А.И., Островский Г.Л. Волейбол в школе. – Минск, 1982.

3. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры»: Техника, тактика обучения; Учебник для ВУЗов -М. Академия, 2001.
4. Кудряшов В.А. Спортивные игры. - Минск, Высшая школа, 1968.
5. Настольная книга учителя. Кофман Л.Б., Погодаев Г.И. - М. ФиС, 1998.
6. Портнов Ю.М. Волейбол: Учебник для ВУЗов физической культуры - МфиС, 1997.
7. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 кл. - М., Просвещение, 2001.
8. Физическое воспитание учащихся 8-9 кл. Пособие для учителя - М.: Просвещение 2001.
9. Яхонтов Е.Р. Юный ребенок - М.: ФиС, 1987.