

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 1 имени И.И. Марьина»**

623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул.Октября, 16,
тел.8(343)9475811, e-mail: 523101d@mail.ru сайт: <http://22198.ru/>

Принята
на педагогическом совете
МАОУ СШ №1
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ СШ № 1
С.В. Захарова
С.В. Захарова
Приказ №247 от «31» августа 2022 г.



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

Возраст обучающихся: 13 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Рамазанов Сейфула Айдынович,
Ильченко Максим Николаевич
педагоги дополнительного образования

ГО Красноуфимск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цель и задачи программы	
1.3. Содержание программы	
1.4. Планируемые результаты	
Раздел 2. Организационно-педагогические условия.....	5
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации программы	
2.3.Формы аттестации	
2.4.Оценочные материалы	
2.5.Методические материалы	
2.6.Рабочая программа «Волейбол» (7-11 лет)	
Рабочая программа «Волейбол» (11-14 лет)	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа для детей «Волейбол» разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Свердловской области.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игры в волейбол. Технические приемы, тактические действия таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного, потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

При выборе курса дополнительного образования для детей данного общеобразовательного учреждения в области физической культуры и спорта выяснилось, что достаточно большое количество физически одаренных детей хотели заниматься спортом, волейболом в частности. Создание секции общей физической подготовки, основанной на волейболе для детей преследовало двойную цель:

- повышение общего уровня физической подготовленности (скоростных, силовых качеств, выносливости и координации) всех занимающихся.
- получение ими базового уровня специальной подготовки.

Повышенный уровень физической подготовленности позволит им в дальнейшем остановить выбор на других видах спорта, где востребованы эти физические качества: футбол, баскетбол, легкая атлетика и т.д.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей воспитанников, поэтому задача развития этих способностей так же важна как и обучения.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение занятия задач не только по формированию двигательных навыков и развития определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности воспитанников и организацию условий для их лучшего решения.

Образовательная направленность физического воспитания обеспечивается лишь при условии, если обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетаются с формированием у детей определенных знаний. Активная мыслительная деятельность воспитанников во время занятий способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения оказываются более прочными.

Также особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достичь более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Во время игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности.

Объём программы составляет 70 часов.

Срок реализации программы - 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Программа рассчитана на 1 год занятий. В течение учебного года предусмотрено 6 занятий по теории и 64 практических, из которых 7 - соревнования.

1.3.Содержание программы

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры 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. Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

1.4.Планируемые результаты

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

По окончании обучения воспитанники должны:

Знать:

- порядок и содержание работы секции;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях;
- выбор инвентаря, правила ухода и хранения;
- основы личной гигиены спортсмена;
- гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста;
- знание и способы закаливания;
- основы самоконтроля на тренировочном занятии и дома;
- значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов;- жесты судей.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой в движении;
- выполнять подбор мяча;
- выполнять бросок с разных позиций;
- правильно располагаться в защите и нападении;
- чётко выполнять передачи;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- владеть основными техниками элементов волейбола.

Демонстрировать:

- технику и тактику игры;
- правила игры;
- выполнение спортивных нормативов по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях;
- выполнение 3-го юношеского разряда.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года –1 сентября

Шестидневная учебная неделя, продолжительность занятия – 40 минут во 2-11 классах.

Расписание уроков составляется в строгом соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ

от 29 декабря 2010 г. №189 (с изменениями и дополнениями).

Продолжительность учебного года:

Классы	Количество недель
1 классы	33 учебные недели
2 – 4 классы	34 учебных недель
5 – 8, 10 классы	35 учебных недель
9, 11 классы	35 учебные недели (с учетом ГИА)

Праздничные и воскресные дни являются нерабочими днями.

- Продолжительность каникул в течение учебного года у обучающихся 2 – 11- х классов – 30 календарных дней, у обучающихся 1 классов – 37 календарных дней.
- Продолжительность летних каникул 1 – 8, 10 классы – не менее 80-ти календарных дней, для 9, 11 классов – не менее 70 календарных дней.
- Учебные сборы для обучающихся 10-х классов – 3 – я неделя мая.
- Неучебные дни – воскресенье и праздничные дни.

Регламентирование образовательной деятельности на учебный год:

- продолжительность учебных занятий по триместрам (полугодиям) в учебных неделях и рабочих днях:

Четверть	Продолжительность	
	Количество учебных недель	Количество рабочих дней
1 триместр	12 учебных недель	72 учебных дня
1 полугодие	16 учебных недель	96 учебных дней
2 триместр	11 учебных недель	67 учебных дня (2-11 классы)
3 триместр 1-4 классы	11 недель	67 учебных дней
3 триместр 5 – 8, 10-е классы	13 учебных недель	72 учебных дней
2 полугодие	18 учебных недель	115 учебных дней

- продолжительность каникул в течение учебного года:

Промежуток	Продолжительность каникул в календарных днях
Осенние каникулы	8 календарных дней
Зимние каникулы	12 календарных дней
Дополнительные каникулы (1 – е классы)	7 календарных дней
Весенние каникулы	10 календарных дней
Летние каникулы: 1 – 4 классы	13 календарных недель
5 – 8, 10-е классы	12 календарных недель

Внеурочная деятельность в 1- 4 классах: во второй половине дня после окончания урочной деятельности.

Внеурочная деятельность в 5-11 классах: ежедневно во второй половине дня после окончания урочной деятельности.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1.Кадровые условия

В школе работает сплоченный профессионально-компетентный коллектив педагогов, в котором каждый несет ответственность за решение поставленных перед ним задач. В блоке дополнительного образования в рамках данной программы работает учителя физической

культуры 1 квалифицированной категории Ильченко М. Н. и Рамазанов С.А.

Прохождение курсов повышения квалификации, изучение современных технологий в области физической культуры и спорта и дальнейшее внедрение их в содержание тренировочного процесса способствует не только повышению уровня профессиональной компетентности педагогических работников МБОУ СШ №1, но и положительно сказывается на росте результатов соревновательной деятельности обучающихся и повышении уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся.

2.2.2. Материально-техническое обеспечение

В школе (ул. Октября, 16) имеется один спортивный зал с раздевалками, соответствующий требованиям СанПиН. На территории школы оборудован школьный стадион с искусственным покрытием, включающий в себя игровое поле, беговую дорожку, волейбольную площадку, баскетбольную площадку, полосу препятствий. Общая площадь стадиона составляет - 4500 кв. м. Имеется тренажерный зал, полоса препятствий. В здании школы по адресу ул. Фестивальная,4 имеется один спортивный зал, соответствующий требованиям СанПиН., с раздевалками, душевыми и санузлами. На территории школы есть волейбольная площадка. Общая площадь ее составляет – 1200 кв м.

В состав медицинского блока входит медицинский и процедурный кабинеты. Процедурный кабинет оборудован холодильником для хранения вакцины, шкафом стеклянным для медикаментов, двумя столами для прививок, кушеткой кожаной, сейфом. Медицинский кабинет - мебелью для медицинского персонала, ростомером, весами, рециркулятором-облучателем. В школе создан Кабинет здоровья «Содействие», целью которого является обеспечение функционирования целостной системы образовательной, просветительской и методической работы с обучающимися, родителями и педагогами по вопросам здорового и безопасного образа жизни. Сформирован банк методических материалов, куда вошли разработки уроков здоровья по темам «Профилактика туберкулеза», «Береги зубы смолоду», «Как укрепить иммунитет», «Профилактика вредных привычек», «Профилактика гриппа и ОРВИ» и другим, сценарии классных часов «Береги глаза как зеницу ока», «Влияние вредных привычек на здоровье будущих поколений», «Здоровье - полезные советы на каждый день», «Способы сохранения здоровья педагога», «День витамина» и др. Памятки для учащихся освещают различные вопросы школьной жизни: «Как стать уверенными в себе людьми», «Как повысить мотивацию учебной деятельности», «Способы снятия эмоционального напряжения», «Конструктивные способы решения проблем», «Готовимся к экзаменам», «Правила поведения во время каникул» и др. При проведении занятий соблюдается воздушно-тепловой режим, регулярно производятся проветривание, отслеживание температуры помещений.

2.2.3. Формы аттестации

Формы аттестации по образовательной программе не предусмотрены.

2.2.4. Оценочные материалы

Система контроля учебных достижений и формы аттестации учащихся

1. Тестовые упражнения.
2. Зачеты
3. Выполнение общеразвивающих упражнений. (ОРУ)
4. Соревнования.

Мониторинг результатов обучения ребенка

Результаты обучения по данной программе рассматриваются по двум группам показателей:

Личностным (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном кружке, студии, секции);

Учебным (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы.

Технология определения учебных результатов по дополнительной образовательной программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая

подготовка ребенка, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной)..

Динамика результатов освоения предметной деятельности конкретным ребенком отражается в индивидуальной карточке учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе, в «портфолио», где фиксируются наиболее значимые достижения ребенка в сфере деятельности, изучаемой образовательной программой. Здесь могут быть отмечены результаты участия ребенка в олимпиадах, соревнованиях и т.д.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание.

Самооценивание позволяет детям фиксировать собственное продвижение по ступеням мастерства.

Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Вид и название детского объединения _____

Ф. И. О. педагога _____

Дата начала наблюдения _____

_____	Г год обучения	
	Конец 1 полугодия	Конец учебного года
I. Теоретическая подготовка обучающегося 1.1. Теоретические знания 1.2. Владение специальной терминологией		
II. Практическая подготовка обучающегося 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой 2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением 2.3. Творческие навыки		

Схема самооценки «Мои достижения»

Тема, раздел	Что мною сделано?	Мои успехи и достижения	Над чем мне надо работать?

Мониторинг личностного развития ребенка в процессе усвоения им дополнительной образовательной программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики	
I. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение 1.2. Воля 1.3. Самоконтроль	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.	- терпения хватает меньше чем на V2занятия - терпения хватает больше чем на V2занятия - терпения хватает на все занятие	1 5 10	Наблюдение	
	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	-волевые усилия ребенка побуждаются извне - иногда - самим ребенком - всегда - самим ребенком	1 5 10	Наблюдение	
	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля из вне - периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	1 5 10	Наблюдение	
	II. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка 2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	- завышенная - заниженная - нормальная	1 5 10	Анкетирование
		Осознанное участие ребенка в освоении	- интерес к занятиям продиктован	1	Наблюдение

	образовательной программы	ребенку извне - интерес периодически поддерживается самим ребенком - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	5 10	
III. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору)) в процессе взаимодействия 3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- периодически провоцирует конфликты - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты - избегает участия в общих делах - участвует при побуждении извне - инициативен в общих делах	0 5 10 0 5 10	Тестирование, метод незаконченного предложения Наблюдение

Методика «Портфолио» («Портфель»)

Одной из современных форм оценивания достижений и компетентности, в том числе творческих успехов обучающегося является формирование «портфеля» (Portfolio). Ведение портфолио развивает у обучающихся навыки рефлексивной деятельности (способность анализировать собственную деятельность, совершенствовать ее, проявлять инициативу для достижения успехов).

Портфолио представляет собой папку с файловыми вкладышами и включает в свою структуру разделы. Предлагаем Вашему вниманию 2 варианта оформления портфолио.

1. Общие данные о личности

Официальные документы: грамоты, сертификаты, благодарственные письма и т.д., подтверждающие участие ребенка на конкурсах и мероприятиях, проводимых по линии системы дополнительного образования. В портфолио могут вкладываться копии документов, их перечень оформляется в таблице.

Творческие работы. Данный раздел предполагает краткое описание конкретных работ.

Отзывы и рекомендации: заключения педагога о качестве выполненной работы, оценка ребенком собственных достижений.

Творчески оформленный титульный лист, отражающий интересы и личность ребенка;
Самопрезентация, резюме или автобиография;

Карта краткосрочных или долгосрочных планов обучения.

Резюме: представление себя;

Самостоятельные работы: собрание текущих самостоятельных, контрольных и зачетных работ, эссе на разные темы, дискуссионные очерки, проекты;

Заполненные обучающимися анкеты (об отношении к какой-либо теме, об их мнениях и т.д.);

Письмо педагогу, связанное с содержанием портфолио;

Компьютерные программы;

Видеофрагменты;

«**Это интересно**»: проблемные вопросы, тезисы и высказывания по актуальным проблемам изучаемой дисциплины;

«**Цитаты**»: высказывания великих людей об изучаемой области;

«**Голоса**»: вырезки и ксерокопии статей из журналов, газет, книг по проблемам изучаемой дисциплины;

«**Полезные советы**», которые могут пригодиться в будущем;

«**Графический организатор**»: планы, алгоритмы и модели выполнения заданий, написания различных творческих работ;

«**Библиография**»: прочитанные издания по изучаемой дисциплине с краткой аннотацией каждого издания;

«**Справочник**»: необходимые телефоны, имена, даты;

«**Самооценка**» портфолио самим педагогом.

2.2.5. Методические материалы

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

2.2.6. Рабочая программа учебного курса «Волейбол»

Рабочая программа дополнительного образования для обучающихся 7-11 лет

Пояснительная записка.

По содержательной, тематической направленности программа является физкультурно – спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – групповой, общедоступной и массовой; по времени реализации – трехгодичной.

Программа направлена на обеспечение дополнительной теоретико – практической подготовки по волейболу.

Учебно-тренировочные занятия по волейболу призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в развитии своих физических и психологических качеств, в организации здорового образа жизни.

Цель: формирование у детей принципов сознательности и ответственности к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Данная цель является актуальной в связи с разноуровневой психофизической подготовкой учащихся. Достижение цели тренировочных занятий осуществляется посредством системы поставленных задач и тренировочных воздействий на занятиях.

Задачи:

- воспитание морально-волевых качеств;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- достижение интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний, т.е. умение реализовать в соревнованиях все приобретенное на занятиях;
- предупреждение спортивного травматизма, перенапряжений, проведение восстановительных мероприятий.

Решение задач осуществляется при помощи **средств физического воспитания:**

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

Исходя из цели и поставленных задач, определены следующие **направления деятельности:** общефизическая подготовка (ОФП); специальная физическая подготовка (СФП); тактическая подготовка.

В процессе тренировочных занятий используются как специфические (соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения и др.), так и общепедагогические методы организации занятий.

В процессе реализации программы используются все методы организации деятельности обучающихся на занятиях: фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой метод.

Соревнования должны стимулировать потребность воспитанниц в регулярных занятиях, а систематичность посещения занятий должна поощряться.

Оценивая достижения обучающихся по ФП важно учитывать индивидуальные темпы продвижения в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Программа рассчитана на 70 учебных часов в год, при одном занятии в неделю по часу.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

В результате работы по программе обучающиеся **должны знать:**

- владеть терминологией;
- осознавать ценность волейбола для физического и умственного развития;
- проектировать свое собственное развитие;
- осуществлять рефлекссию собственной деятельности;
- осуществлять четкое судейство, знать правила игры в волейбол;
- заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья.

Контрольные тесты для перевода в основную группу.

1. Общая физическая подготовка:

Тесты			
Поднимание туловища за 1 мин.	32	27	22
Прыжок со скакалкой за 15 сек.	30	26	22
Сгибание рук в упоре.	14	12	10
Прыжок в длину с места	145	135	125
Бег 30 м.	5.7	6.2	6.8
Бег 500 м.	2.15	2.20	2.30
Бег 300м.	1.10	1.15	1.25
Метание на дальность.	20	16	12

Уровень физической подготовленности учащихся.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
1.	Скоростные способности.	Бег 30 м, с.	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
2.	Координационные способности.	Челночный бег 3x10 м, с.	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
3.	Скоростно – силовые способности.	Прыжок в длину с места, см.	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
4.	Выносливость	3 –ти минутный бег, м.	700 и ниже	850 - 1000	1100 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
6.	Силовые.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.	4 и ниже	10-14	19 и выше

2. Специальная физическая подготовка:

Владение техникой передвижений, остановок, стоек и поворотов:

- стойки игрока;
- перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий;
- комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Владение техникой приёма и передач мяча:

- приём и передача мяча сверху, снизу, двумя руками на месте и в движении;
- приём и передача мяча над собой, то же через сетку;

Владение техникой подач мяча:

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки;
- нижняя боковая подача – то же;
- верхняя боковая подача – то же;
- верхняя прямая подача – то же.

Владение техникой прямого нападающего удара.

3. Тактическая подготовка:

- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение без изменения позиции игроков;
- тактика защиты;
- тактика контратаки.

Учебно-тематический план

<i>Направления деятельности</i>	<i>Общее кол-во часов</i>	<i>В том числе</i>	
		<i>теория</i>	<i>практика</i>
Общая физическая подготовка (ОФП) -развитие скоростных способностей; -развитие координационных способностей; -развитие скоростно–силовых способностей; -развитие выносливости; -развитие гибкости; -развитие силы.	70	5	65
Итого:	70		

Содержание учебных тем

№ п/п	Наименование темы разделов	Кол-во часов
1.	История возникновения, влияние учебно-тренировочных занятий на организм, Т.Б. (см. прилож.) на занятиях волейболом. Техника передвижений - П.И с мячом. ОФП.	6
	1.История возникновения игры. Влияние учебно-тренировочных занятий на организм человека. Т.Б. на занятиях.	2
	2.Ходьба,бег(способы,разновидности), ОФП(скоростные и координационные способности). П.И. с мячом.	4
	3.Передвижения, стойки для встречи с мячом (на месте, в движении, групповые упр.). П.И. с мячом. ОФП (скоростные, координационные и скоростно-силовые способности).	4

2.	Техника владения мячом, индивидуальные упражнения. Техника передвижений - П.И с мячом. ОФП:	18
	1.Верхний и нижний прием, передачи над собой (различные по высоте). Техника передвижений - Игра «Пионер бол», П.И с мячом.	6
	2.Прием, передача над собой в движении. Верхний, нижний прием мяча от стены (с отскоком от пола и без). П.И. с мячом.	6
	3.Верхняя передача мяча спиной к стене, нижняя с отскоком вправо, влево. Верхние, нижние передачи на месте, над собой в движении к боковым линиям площадки (с поворотами, кувырками). П.И. с мячом.	6
3.	Техника владения мячом, групповые упражнения. Техника передвижений - П.И с мячом. ОФП:	20
	1.Работа в парах (нижний, верхний прием). Передачи мяча с перемещениями (вдоль боковых линий и по прямой). П.И с мячом.	8
	2.Прием мяча из различных И.П. Прием, передача мяча в тройках, игра «Пионер бол» с элементами волейбола. ОФП.	8
	3.Нижний, верхний прием, передача мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. ОФП.	6
4.	Различные подачи мяча:	22
	1.Нижняя прямая и нижняя боковая подача мяча, их изучение. П.И. подводящие к подачам мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. ОФП.	10
	2.Верхняя боковая подача мяча. П.И. подводящие к подачам мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. ОФП.	6
	3.Верхняя прямая подача мяча. П.И. подводящие к подачам мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. ОФП.	8
Итого:		70

Рабочая программа дополнительного образования для обучающихся 13-14 лет

Пояснительная записка.

Программа предназначена для учащихся 13–14 лет и направлена на обеспечение дополнительной теоретико – практической подготовки по волейболу.

Цель: формирование у детей принципов сознательности и ответственности к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Данная цель является актуальной в связи с разноуровневой психофизической подготовкой воспитанниц. Достижение цели тренировочных занятий осуществляется посредством системы поставленных задач и тренировочных воздействий на занятиях.

Задачи:

- воспитание морально-волевых качеств;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- достижение интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний, т.е. умение реализовать в соревнованиях все приобретенное на занятиях;
- предупреждение спортивного травматизма, перенапряжений, проведение восстановительных мероприятий.

Решение задач осуществляется при помощи **средств физического воспитания:**

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

Исходя из цели и поставленных задач, определены следующие **направления деятельности:** общефизическая подготовка (ОФП); специальная физическая подготовка (СФП); тактическая подготовка.

В процессе тренировочных занятий используются как специфические (соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения и др.), так и общепедагогические методы организации занятий.

В процессе реализации программы используются все методы организации деятельности обучающихся на занятиях: фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой метод.

Соревнования должны стимулировать потребность воспитанниц в регулярных занятиях, а систематичность посещения занятий должна поощряться.

Оценивая достижения обучающихся по ФП важно учитывать индивидуальные темпы продвижения в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Программа рассчитана на 70 учебных часов в год, при одном занятии в неделю по 3 часу.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

В результате работы по программе обучающиеся **должны знать:**

- владеть терминологией;
- осознавать ценность волейбола для физического и умственного развития;
- проектировать свое собственное развитие;
- осуществлять рефлекссию собственной деятельности;
- осуществлять четкое судейство, знать правила игры в волейбол;
- заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья.

Контрольные тесты для перевода в основную группу.

3. Общая физическая подготовка:

тесты			
Поднимание туловища за 1 мин.	32	27	22
Прыжок со скакалкой за 15 сек.	30	26	22
Сгибание рук в упоре.	14	12	10
Прыжок в длину с места	145	135	125
Бег 30 м.	5.7	6.2	6.8
Бег 500 м.	2.15	2.20	2.30
Бег 300м.	1.10	1.15	1.25
Метание на дальность.	20	16	12

Уровень физической подготовленности учащихся 13-14 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
1.	Скоростные способности.	Бег 30 м, с.	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
2.	Координационные способности.	Челночный бег 3x10 м, с.	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
3.	Скоростно – силовые способности.	Прыжок в длину с места, см.	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
4.	Выносливость	6 –ти минутный бег, м.	700 и ниже	850 - 1000	1100 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
6.	Силовые.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.	4 и ниже	10-14	19 и выше

2. Специальная физическая подготовка:

- Владение техникой передвижений, остановок, стоек и поворотов:
 - стойки игрока;
 - перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед;
 - ходьба, бег и выполнение заданий;
 - комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
- Владение техникой приёма и передач мяча:
 - приём и передача мяча сверху, снизу, двумя руками на месте и в движении;
 - приём и передача мяча над собой, то же через сетку;
- Владение техникой подач мяча:
 - нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки;
 - нижняя боковая подача – то же;
 - верхняя боковая подача – то же;
 - верхняя прямая подача – то же.
- Владение техникой прямого нападающего удара.

3. Тактическая подготовка:

- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение без изменения позиции игроков;
- тактика защиты;
- тактика контратаки.

Содержание учебных тем

№ п/п	Наименование темы разделов	Кол-во часов
1.	Упражнения с воздействием на различные анализаторы организма:	16
	1. Упражнения (на месте; после передвижения в групповом взаимодействии) и П.И с воздействием на двигательный анализатор. Игра в волейбол по упрощенным правилам. ОФП.	4
	2. Упражнения (на месте; после передвижения в групповом взаимодействии) и П.И с воздействием на анализатор. Игра в волейбол по упрощенным правилам. ОФП.	3
	3. Упражнения (на месте; после передвижения в групповом взаимодействии) и П.И. с воздействием на зрительный анализатор. Игра в волейбол по упрощенным правилам. ОФП.	3
	4. Упражнения (на месте; после передвижения в групповом взаимодействии) и П.И. выполняемые после неожиданного появления предмета. Игра в волейбол по упрощенным правилам. ОФП.	6
2.	Техническая подготовка связующего игрока:	26
	1. О.Ф.П. Двусторонняя игра.	10
	2. С.Ф.П. Двусторонняя игра.	6
	3. Индивидуальные упражнения. Из различных И.П. В групповом взаимодействии. Двусторонняя игра.	10
3.	Элементы тактических действий при нападении (индивидуальные, групповые, командные действия):	28
	1. Индивидуальные действия: <ul style="list-style-type: none">• с мячом (перемещения из стартовой стойки);• без мяча (выполнение приема с имитацией и без имитации),	8

	ОФП, двусторонняя игра; 2. Групповые действия: взаимодействие 2-х, 3-х, 4-х игроков внутри линий и между ними, ОФП, двусторонняя игра; 3. Командные действия: взаимодействие игроков при организации атак (при приеме подач), при организации контратаки (при приеме скидок, ударов). Двусторонняя игра.	10 10
Итого:		70

Материально – техническое обеспечение:

1. Свисток
2. Секундомер
3. Волейбольные мячи
4. Баскетбольные мячи
5. Набивные мячи
6. Гимнастические скамейки
7. Скакалки
8. Гимнастическая стенка
9. Конусы
10. Волейбольная сетка

Литература:

- Айриянц. Волейбол. Учебник для физкультурных институтов. Издание 2-е дополненное. М., «ФК и спорт», 1976.
- Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник. М.: Физкультура, образование и наука, 2000.
- Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика обучения. – М., 2001г.
- Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. М.: Физкультура и спорт, 2000.
- Кофман. Настольная книга учителя физкультуры. – М., Астрель, 2003г.
- Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов./под общей ред. В. И. Лях/-М., Просвещение, 1996г.
- Холодов Ж.К и. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2000г.

