

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МИХАЙЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ЛУТИНИНА АНАТОЛИЯ КАСЬЯНОВИЧА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА
протокол заседания
педагогического совета
от «31» августа 2023г.
№ 11

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
МБОУ «Михайловская СОШ»
Мамбетова Г. А.
подпись ФИО
Завуца 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Михайловская
СОШ»
А.П.Куница
подпись ФИО
Завуца 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
« Волейбол»**

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: от 11 до 14 лет.
Срок реализации: 1 год
Вид программы: модифицированная
• Уровень: стартовый
Составитель: педагог дополнительного образования
Гордеев Сергей Леонидович

Михайловка,
2023 г.

Рецензент: заместитель директора
(должность)

_____ Мамбетова Г .А.
(подпись)

«__»_____2023г.

Согласовано: директор МБОУ
(должность)

_____ А.П.Куница
(подпись)

«__»_____2023г.

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р; проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» - Устава Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Михайловская средняя общеобразовательная школа имени Лугинина Анатолия Касьяновича» " Нижнегорского района республики Крым (далее – МБОУ «Михайловская СОШ»).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия волейболом выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков игры в волейбол.

Отличительные особенности программы изменение правил игры в волейбол; изменение нагрузок младшей возрастной категории детей, физическое и духовное совершенствование личности на основе освоения техники, тактики и философии волейбола. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.

Педагогическая целесообразность - в основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

Адресат Программы – обучающиеся 11-14 лет, которым нравятся активные виды спорта. В группу принимаются все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

Объем и срок освоения Программы: 36 часов, 1 год.

Уровень программы - стартовый.

Формы обучения по Программе: очная.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная.

Режим занятий: 36 часов в год, 1 раз в неделю, занятия по 45 минут;

Уровень освоения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1 год	36	1	1 по 45 мин	1	36	36

1.2.Цель и задачи Программы:

Цель: развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в волейбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные:

- ✓ обучить новым видам двигательных действий в волейболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- ✓ дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- ✓ дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- ✓ обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- ✓ формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- ✓ развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- ✓ формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- ✓ развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- ✓ формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- ✓ способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- ✓ способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.3 Воспитательный потенциал программы:

Цель воспитательной работы в рамках программы – формирование гармонично и всесторонне развитой личности обучающихся. Воспитательная работа в рамках программы

«Волейбол» направлена на: развитие доброжелательности в оценке спортивных достижений товарищей и критическое отношение к своим работам; воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы. Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в спортивных соревнованиях района, в соревнованиях между общеобразовательными учреждениями района. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям уличными видами спорта.

1.4 Содержание Программы:

Учебный план:

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	Контрольные нормативы
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	1	-	
3.	Правила игры в волейбол	1	1		
4.	Место занятий, оборудование	1	1	-	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7	
6.	Техника игры в волейбол	9	1	8	
7.	Тактика игры в волейбол	9	1	8	
8.	Участие в соревнованиях по волейболу		1	5	Контрольные нормативы
	Итого	36	8	28	

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятия. Физкультура и спорт в России.

- ✓ инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу

понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания.

- ✓ значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.
- ✓ врачебный контроль.
- Практика:
- ✓ беседа на тему «спорт, как система воспитания»..
- ✓ просмотр видеозаписей игры в волейбол за рубежом.
- ✓

2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория:

- ✓ личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
- ✓ общий режим дня школьника.
- ✓ вред курения.
- ✓ значение правильного питания для юного спортсмена.
- ✓ использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
- ✓ правила купания.

Практика:

- ✓ просмотр видеозаписей на тему: «последствия после курения».
- ✓ составления личного распорядка дня и режима питания.
- ✓ обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.

3.Правила игры в волейбол

Теория:

- ✓ разбор и изучение правил игры в «волейбол».
- ✓ роль капитана команды, его права и обязанности.

4. Места занятий, оборудование.

Теория:

- ✓ площадка для игры в волейбол, её устройство, разметка.
- ✓ подготовка площадки для занятий и соревнований по волейболу.
- ✓ специальное оборудование.

5.Общая и специальная подготовка.

Теория:

- ✓ понятие – выносливость.
- ✓ как развить гибкость.
- ✓ понятие – сила.
- ✓ как способствовать развитию ловкости.
- ✓ понятие – быстрота.
- ✓ понятие о специальной физической подготовке.
- ✓ цель специальной физической подготовки.
- ✓ основные способы развития специальной физической подготовки.

Практика:

- ✓ поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
- ✓ выпады вперёд, в сторону, назад.
- ✓ прыжки в полу приседе.
- ✓ упражнения с набивным мячом(1-2 кг.)
- ✓ акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
- ✓ упражнения в висах и упорах (подтягивание:2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз).
- ✓ лёгкоатлетические упражнения.
- ✓ подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- ✓ спортивные игры. Ручной мяч.
- ✓ специальные упражнения для развития быстроты.
- ✓ специальные упражнения для развития ловкости.

6. Техника игры в волейбол.

Теория:

- ✓ классификация и терминология технических приёмов игры в волейбол.
- ✓ прямой и резаный удар по мячу.
- ✓ понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

Практика:

- ✓ анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- ✓ техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- ✓ удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- ✓ удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- ✓ остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ✓ ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
- ✓ вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- ✓ техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

7. Тактика игры в волейбол.

Теория:

- ✓ понятие о тактике и тактической комбинации.
- ✓ характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- ✓ понятие о тактике нападения.
- ✓ понятие о тактике защиты.

Практика:

- ✓ упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- ✓ тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на волейбольном поле.
- ✓ тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- ✓ тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- ✓ тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.

8. Соревнования по волейболу.

Теория:

- ✓ внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.
- ✓ правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
 - правила поведения во время соревнований.

Практика:

- ✓ выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый волейбол».
- Формы аттестации и контроля.
Способы определения результативности:

В ходе учебно-тренировочной работы тренер систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

- ✓ текущий контроль: тестирование, опрос;
 - ✓ промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы,
 - ✓ итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.
- Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:
- ✓ участие в соревнованиях между учебными группами;
 - ✓ участие в товарищеских играх;
 - ✓ участие в матчевых встречах;
 - ✓ открытые занятия;
 - ✓ спартакиады.

В период с 20 по 25 декабря (промежуточная аттестация) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка.

1.5 Планируемые результаты.

В результате освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Волейбол» у учащихся формируются:

Личностные компетенции: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные компетенции:

Умения определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; умение объективно оценивать результаты собственного труда; понятия о роли игры в укреплении здоровья; умение рационально распределять свое время в режиме дня; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные компетенции:

Знание истории развития волейбола в России; значение занятий волейбола для организма человека; роль и значение занятий в укреплении здоровья; индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями волейболом; умения вести контроль за индивидуальным физическим развитием, соблюдать правила личной гигиены, выполнять ммпередачи мяча, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.

Всего часов			<p>Объём в 2023-2024 учебном году – 36 учебных часов.</p> <p>Период каникул – с 30 декабря по 7 января</p> <p>Не предусмотрены занятия по программе в праздничные дни. В предпраздничные и дополнительные выходные дни занятия проводятся согласно расписанию (в соответствии с производственным календарем Республики Крым на 2023 год)</p>
-------------	--	--	--

2.2 Условия реализации Программы.

- **материально-техническое обеспечение** - спортивный зал, раздевалки, шкафы и стеллажи, шведская стенка, гимнастическая перекладина, скакалки, волейбольные мячи, кегли, спортивная площадка (уличная).

- **информационное обеспечение** – комплект демонстрационных плакатов по волейболу

- **кадровое обеспечение** - Программу реализует педагог дополнительного образования Руденко Михаил Анатольевич, имеющий высшее профессиональное образование, высшую квалификационную категорию.

Методическое обеспечение образовательной программы

Занятия проводятся очно.

Формы организации учебных занятий. Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности учащихся: - групповая; - индивидуальная; - работа в малых группах. Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебного плана.

- занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение игры, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра);

- практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования; - выезд с родителями на показательные соревнования; - организация и выезд на летние тренировочные игры.

Форма организации образовательного процесса носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах. При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – спортивная тренировка, игра). Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

В курсе обучения применяются следующие методы:

- **Словесный метод** – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории возникновения волейбола, о нравах и обычаях народов мира и т.д.
- **Наглядный метод** – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.
- **Репродуктивный метод** – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- **Фронтальный метод** – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.
- **Групповой метод обучения**, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

Алгоритм учебного занятия зависит от его формы.

Спортивно-тренировочный урок (тренировка) ориентирует свое содержание на совершенствование в избранном виде спорта, включает в себя все виды подготовки волейболистов. Спортивно-тренировочные уроки разделяют по характеру решаемых задач на:

- а) вводные уроки, которые обычно начинают учебный год или тренировочный цикл и предполагают постановку учебно-тренировочных задач подготовки на конкретный период;
- б) уроки изучения нового материала. Основная задача их - ознакомить обучающихся с новыми техническими и тактическими действиями;

в) уроки совершенствования, направленные на углубленное изучение пройденного материала, развитие общих и специальных качеств (в т. ч. и параллельно с совершенствованием технико-тактических действий);

г) контрольные уроки, которые содействуют подведению итогов. На них могут проводиться внутригрупповые соревнования;

д) комплексные уроки, включающие элементы уроков разных типов (изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, развитие физических качеств, воспитание личностных качеств).

Соревновательные формы, образованные системой официальных и неофициальных соревнований.

Педагог применяет следующие **педагогические технологии**:

- технология группового и индивидуального обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология игрового обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Инструктаж по ТБ;
2. Постановка цели и задач;
3. Мотивация;
4. Изучение теоретического материала;
5. Практическая часть;
6. Рефлексия и контроль.

Дидактические материалы:

Примерные темы для обсуждения с родителями. 1. Правила и условия приёма детей в кружок по волейболу. 2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание. 3. Особенности физического развития детей. 4. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. 5. Организация летнего отдыха детей.

Основные средства:

- Подвижные спортивные игры;
- Общеразвивающие упражнения;
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Скоростно-силовые упражнения;
- Упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- Школа техники Волейбола и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов;
- Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Специализированные игровые комплексы

Игры с передачами мяча

«Волейбольные салки». Игра проводится на ограниченном участке поля. У, каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих — выполняя передачи мяча друг другу) удары, при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это удаётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком и игра продолжается дальше.

«Квадрат с водящими». На площадке обозначают квадрат со сторонами 12-15 м. Четверо участников располагаются по сторонам квадрата, а двое водящих — в его середине. Четверо игроков, выполняя передачи и перемещаясь по своим сторонам, контролируют мяч, причем число касаний мяча у каждого игрока можно ограничить. Водящие стараются отобрать мяч. Игрок, у которого был отобран мяч или по чьей вине мяч покинул пределы площадки, становится водящим. Водящие для отбора мяча выходят из середины квадрата по очереди.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты
- Упражнения на батуте

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для вратарей;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития ловкости;

Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений;
- Удары по мячу ногой;
- Удары по мячу головой;
- Остановка мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- Техника игры вратаря;

1. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

2. Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

2.3 Формы аттестации/контроля

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам первого полугодия в середине года, определить изменения в уровне развития спортивных способностей за данный период обучения.

Оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части.

Итоговая аттестация проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения.

Итоги аттестации оформляются в соответствии с критериями оценивания знаний, умений и навыков.

Участие в соревнованиях.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки уровня физической подготовленности обучающегося. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться по нормативам учебной программы.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, педагогом дополнительного образования по оценке выполнения обязательной программы при сдаче нормативов.

2.4. Условия реализации программы для детей с ОВЗ

2.1 Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), в МБОУ «Михайловская СОШ» может быть организован образовательный процесс по адаптированным ДОП с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального использования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих освоение ДОП обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

2.2 При отсутствии адаптированных ДОП, занятия в объединениях с обучающимися с ОВЗ в МБОУ «Михайловская СОШ» могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану (при наличии свободных учебных часов)

2.5. Список литературы:

Список использованных источников для педагогов

1. Андреев С., «Мини-волейбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
2. Варюшкин В., «Тренировка юных волейболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
4. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
5. Годик М., Мосягин С., Швыков И. «Поурочная программа подготовки юных волейболистов», Москва, 2014 г.
6. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
7. Иорданская Ф., «Мониторинг физической и функциональной подготовленности волейболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
8. Кузнецов А.А. Волейбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
9. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
10. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке волейболистов» 2016 г.
11. «Волейбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия волейбола «Уроки волейбола» час.1,2,3
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.:ФиС, 2012 г.
13. Юный волейболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.:ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. БуйлинаЮ.В. и Курамшина Ю.В. М.:ФиС, 2011 г.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей.

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
- 2.Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
- 4.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
5. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
- 6.Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

Перечень интернет ресурсов

- 1.Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/> (дата обращения: 12.03.2021г.).
- 2.Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru (дата обращения: 19.02.2021г.).
3. Официальный сайт Российского волейбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/>

4. Управление по физической культуре и спорту мэрии города Новосибирска www.novosib-sport.ru (дата обращения: 16.03.2021г.).
5. Официальный сайт Российского волейбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/> (дата обращения: 16.03.2021г.).
6. Официальный сайт министерства спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 16.03.2021г.).
7. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». URL: <http://lib.sportedu.ru/press/> (дата обращения: 16.03.2021г.).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения волейболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11 лет	12 лет	13 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Методические материалы

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Преимущественно они являются средствами общей подготовки волейболистов и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения.

Общеподготовительные упражнения в волейболе применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

— обеспечение гармоничного физического развития занимающихся волейболом (этап предварительной подготовки и начальной специализации);

— содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной специализации и спортивного совершенствования). Воздействие общеподготовительных упражнений на волейболистов зависит от их содержания:

а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению волейболистов в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.);

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

Мыслительная деятельность занимающихся волейболом на занятии неразрывно связана с работой мышления и деятельностью анализаторов (особенно зрительного и двигательного). Мыслительная деятельность активизируется при наблюдении и сравнении изучаемых технико-тактических действий.

Тренер-преподаватель должен ориентировать занимающихся на анализ собственных технических и тактических действий, при этом особенно важны мышечные ощущения. У юных волейболистов их необходимо формировать при выраженных усилиях.

Отдых (активный, пассивный) должен быть рациональным. Тренер-преподаватель планирует интервал отдыха, который не должен быть затянутым, чтобы не наступало расслабление организма и не снижалась активность нервной системы, и в то же время достаточным для восстановления оперативной работоспособности волейболистов.

Вспомогательная деятельность включается в общую плотность учебно-тренировочного занятия и состоит в построении и перестроении, раздаче и уборке инвентаря. Рациональность затрат времени на эту деятельность зависит от наличия плана работы тренера-преподавателя на конкретном занятии и дисциплинированности занимающихся.

Форма занятия — это способ структурирования ее содержания, который предполагает организационное построение и управление процессом занятия.

План воспитательной работы

Название объединения «Серебряный мяч»

№	Наименование мероприятия	Период проведения	Форма проведения
Гражданско-патриотическая воспитание			
1	«Права ребенка»	Сентябрь	Беседа
2	Право на личную неприкосновенность, жизнь и свободу, право на семью	Октябрь	Беседа
3	«Большие права маленького ребенка»	Ноябрь	Просмотр презентации
Культурологическая воспитание, личностно-волевое			
1	«День матери»	Декабрь	Просмотр видеоролика
2	Нравственные идеалы	Январь	Акция
3	«Учимся быть добрыми»	Февраль	Игровая программа
Физическая воспитание, экологическая воспитание			
1	«День защиты детей»	Май	Спортивные соревнования
2	Соревнования по графику	Сентябрь-май	Игровая программа, конкурсы, акции, спортивные соревнования.
Духовно-нравственное воспитание			
1	«Одиннадцать способов ладить со всеми людьми»	Сентябрь	Лекция
2	«Учимся быть добрыми»	Декабрь	Акция
3	«Что такое человечность?»	Апрель	Презентация