

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10
ПОС. ГИРЕЙ им. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.И. БЕЛОУСОВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании

педагогического совета

Протокол № _____

« _____ » _____ 20 ____ г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №10

пос. Гирей им. Белоусова М.И.

_____ В.И. Олейникова

Приказ « _____ » _____ № _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Возрастная категория: 10-12 лет

Форма обучения: очная

Состав группы: до 15 человек

Вид программы: модифицированная

Автор-составитель:

Новикова Олеся Григорьевна,

п. Гирей, 2023 г.

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный номер № 25016).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г.

13. Государственная программа Краснодарского края «Развитие образования», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. № 939.
14. Концепция развития системы дополнительного образования детей в Краснодарском крае до 2020г, утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 2016г.
15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 680 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
16. Приказ Министерства спорта Российской Федерации о внесении изменений в ФССП волейбол №741 от 15.07.2015 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии ФЗ №273 от 29.12.12 г. «Об образовании в Российской Федерации». Реализация программы осуществляется на основе ряда законов и нормативных документов.

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

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Актуальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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

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

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление пре-взойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических ин-дивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для вос-питания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания раз-вивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа до-полнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна. Программа предусматривает формирование у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техниче-скими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внут-ренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоров-ления и развития организма.

Педагогическая целесообразность. Волейбол позволяет решить про-блему занятости свободного времени детей, формированию физических ка-честв, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физиче-ской культуры и спорта.

Отличительные особенности программы.

Данная программа является **модифицированной**, так как она разрабо-тана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленно-сти, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культу-ры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся 5-6 классов (девочек и мальчиков), не имеющих противопоказаний по медицинским показателям, способным выдерживать физические нагрузки и интересующихся волейболом.

В течение учебного года могут быть приняты учащиеся по результатам собеседования.

Срок обучения: 1 года.

Объем программы: 144 часа, 36 недель.

Уровень программы: базовый.

Форма обучения: очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

2 раза в неделю по 2 часа. В неделю – 4 часа.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий учащихся и их родителей, а также возможностей учреждения.

Особенности организации образовательного процесса.

Учащиеся объединяются в группы. Комплектование групп начинается за две недели до начала реализации программы.

Планируемое количество обучающихся до 15 человек. Эта норма исходит из санитарно-гигиенических норм, общих требований к организации мероприятий с участием детей в природной среде.

При комплектовании состава группы рекомендуется провести родительское собрание, постоянно поддерживать связь с семьёй обучающегося и информировать о спортивных и других достижениях. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у обучающихся умение и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований Правил вида спорта «Волейбол».

Практические занятия проводятся во время проведения тренировки. Приведённый перечень практических занятий является примерным и может быть изменён педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание следует обратить на общую и специальную физическую подготовку обучающихся в объединении детей.

1.1. Цели и задачи программы

Цель программы:

Формирование знаний, умений и навыков в виде спорта «Волейбол»; физическое и духовное развитие личности.

Задачи программы:

Образовательные:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Метапредметные:

- формирование из числа старших и наиболее опытных обучающихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы;
- привлечение наиболее опытных выпускников к работе в должности педагога.

Личностные:

- способствовать развитию самостоятельности у учащихся;
- воспитание социально активной личности.

Содержание программы.

Цель программы:

Углубленное изучение спортивной игры волейбол, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка (2 часа)				

1.1	Теоретическая подготовка	2	2		опрос
2.	Раздел 2. Техническая подготовка (73 часов)				
2.1	Стойки и перемещения	3		3	текущий контроль
2.2	Подачи	14		14	
2.3	Передача мяча двумя руками сверху	14		14	текущий контроль
2.4	Прием мяча	14		14	текущий контроль
2.5	Нападающий удар	14		14	
2.6	Блокирование	14		14	
3.	Раздел 3. Тактическая подготовка(45 часов)				
3.1	Основы тактики.	3		3	текущий контроль
3.2	Тактические средства нападения	10		10	текущий контроль
3.3	Тактические средства защиты	10		10	текущий контроль
3.4	Тактические системы нападения .	10		10	текущий контроль
3.5	Тактические системы защиты	10		10	текущий контроль
3.6	Выбор тактики	2		2	текущий контроль
4.	Раздел 4. Физическая подготовка (20 часов)				
4.1	Общая подготовка	10		10	текущий контроль
4.2	Специальная подготовка	10		10	текущий контроль
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях (2 часа)				
5.1	Участие в соревнованиях	2		2	итоговый контроль
6.	Раздел 6. Тестирование (2 часа)				
6.1	Тестирование	2		2	тестирование
ИТОГО:		144	2	142	

**Содержание учебного плана
Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Теоритические знания

История развития волейбола

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный

период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

Правила игры и методика судейства соревнований

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

Техника и тактика игры в волейбол

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Цель и задачи тактической подготовки

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

Физическая подготовка

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Общая характеристика спортивной тренировки

Самоконтроль на тренировках

Установка на игру и разбор

Интегральная подготовка

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Городские соревнования, Окружные соревнования

Раздел 2. Техническая подготовка

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, пере-

дача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

- **Техническая подготовка**

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

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

- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

- Техника прямого нападающего удара на силу.

- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

- Техника нападающего удара с имитацией передачи.

- Нападающий удар тихий, после имитации сильного.

- Техника блокирования: одиночное, групповое.

Раздел 3. Тактическая подготовка

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях определяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.
2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.
3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).
4. Двусторонние игры (с заданиями).
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры. При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоманитофоны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий. Тактическая подготовка игрока

-Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии.

СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

- Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (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 волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

-Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

- Обучение 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 напа-

дающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

- Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.
- Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.
- Двусторонняя игра.

Раздел 4. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Цель: Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

Задачи ОФП:

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разно-

видности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Общая сила. Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
 - упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
 - упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища;

- быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
 3. Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат:

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
 2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.
- Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

Планируемые результаты

Учащиеся должны

Знать: основы строения и функций организма; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах; гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде; методы тестирования при занятиях волейбола; правила игры в волейбол и судейства.

Уметь: выполнять программные требования по видам подготовки; владеть основами техники и тактики волейбола; правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды, владеть навыками судейства

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

Учебный период: с 10.09.2021г. до 31.05.2022г.

Количество учебных недель – 36

Время проведения: вторник, четверг

Место проведения: МБОУ СОШ 10 им. М.И. Белоусова

Сроки проведения контрольных процедур:

Контроль, аттестация	Срок проведения контрольных процедур
Входная диагностика	Первые 2 недели учебного периода
Текущий контроль	По окончании изучения раздела программы
Промежуточная аттестация	Последние 2 недели 1 учебного полугодия
Итоговая аттестация	Последние 2 недели учебного периода

№ п/п	Дата		Раздел	Тема занятия	Кол- во часов	Форма заня- тия	Форма кон- троля
	По плану	По					

		факту				
			1	Комплектование группы		
1.	9.09			Правила поведения и Т./Б. на занятиях во внеурочное время.	2	беседа опрос
2.	14.09			Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.	2	групп. действие само-контроль
3.	16.09			Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2	групп. действие само-контроль
4.	21.09			Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в пионербол.	2	групп. действие само-контроль
5.	23.09			Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.	2	групп. действие само-контроль
6.	28.09			Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в пионербол.	2	групп. действие само-контроль
7.	30.09			Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	2	групп. действие само-контроль
8.	5.10			Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.	2	групп. действие само-контроль
9.	7.10			Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	групп. действие само-контроль
10.	12.10			Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	2	групп. действие само-контроль
11.	14.10			ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча.	2	групп. действие контроль
12.	19.10			Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.	2	групп. действие само-контроль
13.	21.10			Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча.	2	групп. действие само-контроль
14.	26.10			Передача мяча сверху двумя руками в парах.	2	групп. действие само-контроль
15.	28.10			Передача мяча над собой на месте, в движении.	2	групп. действие само-контроль
16.	2.11			Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	2	групп. действие само-контроль
17.	9.11			Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.	2	групп. действие само-контроль
18.	11.11			ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, игра в баскетбол.	2	групп. действие контроль

19.	16.11		Передачи мяча в тройках.	2	групп. действие	само- контроль
20.	18.11		Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4.	2	групп. действие	само- контроль
21.	23.11		Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3.	2	групп. действие	само- контроль
22.	25.11		Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4	2	групп. действие	само- контроль
23.	30.11		Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2	2	групп. действие	само- контроль
24.	2.12		Передача в парах передвигаясь пристав- ными шагами.	2	групп. действие	само- контроль
25.	7.12		Передачи мяча в тройках: зоны 1-4-2	2	групп. действие	само- контроль
26.	9.12		Передача мяча через сетку.	2	групп. действие	само- контроль
27.	14.12		Передачи мяча на точность.	2	групп. действие	само- контроль
28.	16.12		ОФП: Челночный бег, прыжки в длину с места.	2	групп. действие	контроль
29.	21.12		Подвижные игры с верхней передачей мяча.	2	групп. действие	само- контроль
30.	23.12		Подача в стену с расстояния 6-9 м.	2	групп. действие	само- контроль
31.	28.12		Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.	2	групп. действие	само- контроль
32.	30.12		Подачи через сетку из-за лицевой линии.	2	групп. действие	само- контроль
33.	11.01		Подачи в правую и левую половины площадки.	2	групп. действие	само- контроль
34.	13.01		Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.	2	групп. действие	само- контроль
35.	18.01		Подачи на точность в зоны 1,6,5,4,2	2	групп. действие	само- контроль
36.	20.01		Учебная двусторонняя игра.	2	групп. действие	само- контроль
37.	25.01		ОФП: 6 мин. бег, прыжки со скакалкой.	2	групп. действие	контроль
38.	27.01		Взаимодействие игроков в защите. Под- страховка.	2	групп. действие	само- контроль
39.	1.02		Одиночное и групповое блокирование.	2	групп. действие	само- контроль

40.	3.02		Прием и розыгрыш мяча с подачи.	2	групп. действие	само- контроль
41.	8.02		Соревнования разновозрастных групп.	2	групп. действие	само- контроль
42.	10.02		Передача мяча сверху и снизу.	2	групп. действие	само- контроль
43.	15.02		Прием мяча с подачи сверху снизу.	2	групп. действие	само- контроль
44.	17.02		Прямой нападающий удар.	2	групп. действие	само- контроль
45.	22.02		Прием мяча снизу, сверху и сбоку.	2	групп. действие	само- контроль
46.	24.02		ОФП: силовые упражнения, прыжки со скакалкой.	2	групп. действие	контроль
47.	1.03		Прием мяча снизу в прыжке.	2	групп. действие	само- контроль
48.	3.03		Передачи мяча над собой после перемещения.	2	групп. действие	само- контроль
49.	10.03		Прием мяча одной рукой снизу, сбоку и сверху.	2	групп. действие	само- контроль
50.	15.03		Учебная двусторонняя игра.	2	групп. действие	само- контроль
51.	17.03		Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи.	2	групп. действие	само- контроль
52.	22.03		Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи.	2	групп. действие	само- контроль
53.	24.03		Взаимодействие игроков при приеме мяча с подачи.	2	групп. действие	само- контроль
54.	29.03		Нападающий удар из зоны 2 и 4	2	групп. действие	само- контроль
55.	31.03		Соревнования разновозрастных групп.		групп. действие	само- контроль
56.	5.04		ОФП: бег 60 м., метание мяча, прыжки в длину с разбега.	2	групп. действие	контроль
57.	7.04		Подбивание мяча снизу двумя руками на месте.	2	групп. действие	само- контроль
58.	12.04		Приём мяча наброшенного партнёром.	2	групп. действие	само- контроль
59.	14.04		Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	2	групп. действие	само- контроль
60.	19.04		Приём мяча после отскока от пола.	2	групп. действие	само- контроль
61.	21.04		Учебная двусторонняя игра.	2	групп. действие	само- контроль

62.	26.04		Имитация приёма мяча после перемещения.	2	групп. действие	самоконтроль
63.	28.04		Поддачи в парах.	2	групп. действие	самоконтроль
64.	3.05		Приём мяча в зоне 6.	2	групп. действие	самоконтроль
65.	5.05		Специальные упражнения волейболиста.	2	групп. действие	самоконтроль
66.	10.05		Тактические действия при заменах.	2	групп. действие	самоконтроль
67.	12.05		ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, игра в гандбол.	2	групп. действие	контроль
68.	17.05		Прием и розыгрыш мяча с подачи.	2	групп. действие	самоконтроль
69.	19.05		Блокирование одиночное и групповое, действия игроков.	2	групп. действие	самоконтроль
70.	24.05		Учебно-тренировочная игра.	2	групп. действие	самоконтроль
71.	26.05		Учебно-тренировочная игра.	2	групп. действие	самоконтроль
72.	31.05		Учебно-тренировочная игра.	2	групп. действие	самоконтроль
			ИТОГО	144 ч.		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников Гулькевичского района по волейболу,
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи

Материально-технические условия:

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

1. Сетка волейбольная - 1 штуки.
2. Стойки волейбольные- 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка – 6 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 10 штук
5. Гимнастические маты - 10 штук.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Мячи волейбольные - 30 штук.
9. Рулетка- 1 штука.

Кадровое обеспечение. Образовательный процесс осуществляется педагогом дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

Степень подготовленности учащихся по технической подготовке проверяется на соревнованиях по волейболу. Общая физическая, специальная физическая и техническая подготовки проверяется при сдаче контрольных нормативов.

2.4. Оценочные материалы

Нормативные требования по ОФП у девочек

Норматив	оценка	Возраст, лет	
		10	11
Бег 30 м, сек.	1	7,4	7,4
	2	6,9	6,9
	3	6,4	6,4
	4	5,9	5,9
	5	5,8	5,8
Прыжок в длину с места, см.	1	120	135
	2	130	140
	3	140	150
	4	150	160
	5	160	170

Прыжок вверх с места, см.	1	10	11
	2	11	14
	3	13	17
	4	15	20
	5	20	25
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	1	200	200
	2	230	250
	3	250	300
	4	300	350
	5	350	400
Челночный бег 3x10 м, сек.	1	9,6	9,6
	2	9,0	9,2
	3	8,8	8,7
	4	8,6	8,1
	5	8,4	8,0
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1	600	700
	2	650	750
	3	700	800
	4	750	850
	5	800	900
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки	1	3	4
	2	4	6
	3	6	7
	4	8	9
	5	9	10
Наклон вперед, см.	1	-5	-5
	2	0	0
	3	6	6
	4	11	11
	5	15	15

Нормативные требования по ОФП у мальчиков

Норматив	оценка	Возраст, лет	
		10	11
Бег 30 м, сек.	1	7,0	6,9
	2	6,4	6,3
	3	6,1	6,0
	4	5,5	5,5
	5	5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см.	1	125	135
	2	130	140
	3	145	135

	4	160	140
	5	175	135
Прыжок вверх с места, см.	1	10	15
	2	15	20
	3	20	25
	4	25	30
	5	30	35
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	1	250	350
	2	300	400
	3	400	500
	4	450	550
	5	500	600
Челночный бег 3x10 м, сек.	1	9,7	9,6
	2	9,1	9,0
	3	8,9	8,4
	4	8,7	7,6
	5	8,5	7,7
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1	900	950
	2	950	1000
	3	1000	1050
	4	1050	1100
	5	1150	1200
Сгибание разгибание рук в висе от перекладины	1	1	1
	2	2	2
	3	4	5
	4	5	6
	5	8	9
Наклон вперед, см.	1	-10	-10
	2	-5	-5
	3	0	0
	4	6	6
	5	11	11

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат:

3. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;

4. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

- Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

Нормативные требования по СФП

Норматив	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-во	7	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x20, сек.	26	27	28	29	30	28	29	30	31	32
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во	4	3	2	1	0	-	-	-	-	-

Техническая подготовка (ТТМ)

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

Проведение тестирования Нормативные требования по технической подготовке

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

2.5. Методические материалы

Литература, таблицы, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи.

Зачет, тестирование, карточки судьи, учебная игра, протоколы промежуточный тест.

Техническая подготовка волейболиста, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.

Словесный, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.

Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование. Игровая подготовка, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.

Практические занятия, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра. Дидактические карточки, плакаты, мячи

Технология дифференцированного образования

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей.

Обучение двигательным действиям

Обучение проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделяются детали техники и разделяю их по сложности). Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач.

Развитие физических качеств

Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляю с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная. В результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем.

Информационно-коммуникативные технологии

Информатизация системы образования – одно из приоритетных направлений модернизации образования. Богатейшие возможности для этого предоставляют современные информационные компьютерные технологии. Во внеурочной деятельности, применяются методическая литература и Интернет-ресурсы, а именно:

- В качестве подготовки рабочих программ, поурочных планов, различных докладов, методических разработок.
 - Использование сети Интернет для активного поиска необходимой информации
 - Для общения с коллегами и обмена опытом в сетевых сообществах
- Использование Интернет-ресурсов повышает уровень проведения занятий, качество знаний учащихся и их мотивацию к обучению.

Здоровьесберегающие технологии

Важное место отводится здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Одним из главных направлений здоровьесбережения создание здорового психологического климата во время занятий. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы я учитываю возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На своих занятиях обеспечиваю необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.

Особенности физической подготовки спортсменов

В планы тренировок следует включать:

- силовые упражнения, развивающие основные группы мышц (подтягивание, приседания на одной ноге, занятия с отягощениями, лазанье по канату), а также упражнения для развития силы пальцев рук и ног (висы, подтягивание на маленькой опоре, выходы из нее ногами и т. д.);

- упражнения для развития общей выносливости;
- упражнения на ловкость и равновесие;
- упражнения на скорость;

Формы организации учебного занятия:

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня, подвижные игры, эстафеты, квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предполагает создание следующих **учебно-методических материалов:**

- дидактические материалы: литература, таблицы, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи;
- методические разработки занятий, спортивных мероприятий, игр, эстафет;

Алгоритм занятий

1. Сформулировать тему занятия в соответствии с учебно-тематическим планом образовательной программы.
2. Определение типа занятия (уровень освоения темы)
3. Формулирование дидактической цели и задачи занятия, содержащие три аспекта - обучение, развитие, воспитание.
4. Определение содержания занятия, объем образовательного компонента, взаимосвязь с предыдущим и последующим занятиями.
5. Продумать форму проведения занятия.
6. Составить структуру занятия – этапы занятия и их задачи.
7. Продумать методику занятия: соответствующие технологии, методы и приемы, дидактический материал, материальные, электронные и др. ресурсы.
8. Четко сформулировать результаты, которых собираетесь достичь к концу занятия.
9. Составление конспекта - распределите содержание всего занятия по времени согласно его структуре.

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 года. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образо-

вательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 года №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

4. Приоритетный национальный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (2017-2025гг.) утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 года № 11)

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (с изменениями от 20.07.2000 г.; 22.08; 21.12.2004 г.; 26, 30.06.2007 г.).

7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы.

8. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

9. Федеральный государственный образовательный стандарт.

10. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях,

11. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.

12. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 1987г.

13. Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 1997г.

14. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.

15. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.

Для детей

Учебник: «Физическая культура 5-6 класс», В.И.Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение 2012 г

Для родителей

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

2. Приоритетный национальный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (2017-2025гг.) утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 года № 11)