

Республика Крым, г. Ялта
2025 год

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Волейбол – одна из самых зрелищных и захватывающих спортивных игр в мире и в России. Прогресс этой игры наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по волейболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений.

На занятиях волейболом у ребенка не только развиваются физические показатели, но и формируются личные качества: общительность, целеустремленность, умение слаженно работать в команде.

Программа «Школьный спортивный клуб» (волейбол) разработана (на основе «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы.» Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2010 год. Рекомендована Министерством образования РФ) с учетом лучших спортивных методик и направлена на возрождение интереса детей и подростков к волейболу, расширение кругозора обучающихся, формирование устойчивого интереса к спорту, улучшение физического состояния.

Программа имеет спортивно-массовую направленность и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Данная программа по волейболу адаптирована для обучения детей и подростков в период учебного года. В школе созданы все условия для полноценных занятий спортом. На базе образовательного учреждения есть всё необходимое для проведения данной программы: площадка для волейбола, спортивный зал, медицинское сопровождение, природные и климатические условия. Очень важно, чтобы обучающиеся имели возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение с помощью занятий в спортзале или на игровой площадке – веселыми, азартными, подвижными и разнообразными играми.

Программа позволяет организовать обучение по индивидуальному

учебному плану, в том числе ускоренное обучение в порядке, установленном локальными нормативными актами МБОУ «ЯСШ №12». В рамках программы допускается работа по индивидуальным образовательным маршрутам с одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Нормативно-правовая основа программы

Основой разработки дополнительной общеобразовательной программы Школьный спортивный клуб» (волейбол) является следующая нормативно-правовая база:

- В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г.
- № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»
- (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации
- от 13.03.2019г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019г. № 467
- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития

- дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474
 - «О национальных целях развития России до 2030 года»;
 - Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»
 - (в действующей редакции);
 - 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 труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
 - Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
 - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от
 - 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
 - Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
 - 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»;
 - Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г.
 - № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
 - Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
 - Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593

- «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
 - Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04
 - «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
 - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
 - Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05
 - «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
 - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;
 - Устав МБОУ «ЯСШ №12».
 - **Актуальность программы.** В системе физического воспитания волейбол приобрел популярность в связи с экономической доступностью игры,

высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека. Волейбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и включен в программы образования различных учреждений. Освоенные двигательные действия игры в волейбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры, поскольку, во время занятий волейболом наблюдается увеличение физической выносливости, ловкости, улучшение координации. Игроки при этом учатся работать командой, согласовывать свои действия с партнерами.

Программа направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами волейбола.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Волейбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, скорости, выносливости) обучающихся. Посредством волейбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Волейбол» в нашей стране.

Новизна программы заключается в том, что обучение по программе «Школьный спортивный клуб» (волейбол) осуществляется на основе лучших спортивных современных мировых практик и направлено на получение базовых навыков волейбольного мастерства.

Педагогическая целесообразность. Программа построена на принципах индивидуализации и дифференциации, и позволяет подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. Содержание программы позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занимаясь по программе «Школьный спортивный клуб» (волейбол) обучающиеся смогут повысить уровень дисциплинированности, развить чувство коллективизма, волевые качества

личности, целеустремленность, укрепить свое здоровье. Успешное освоение программы дает возможность обучающимся в дальнейшем участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Отличительные особенности программы:

- обязательное осуществление спортивной подготовки на основе неукоснительного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, обучающихся по программе;
- наличие соревновательной составляющей программы, которая способствует интенсивному освоению обучающимися полученных знаний и навыков, а также развитию навыков командной работы;
- интенсивность занятий;
- проведение тренировок чередуется с игровыми формами деятельности (викторинами, конкурсами, играми).

Наполняемость групп: до 25 человек.

Адресат программы: в реализации данной программы участвуют юноши и девушки 11-17 лет. Для начала занятий в кружке специальной подготовки не требуется. Принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Объем и срок освоения программы: 1 год, программа рассчитана на 68 учебных часа в год.

Уровень освоения программы– базовый.

Форма и режим занятий. Обучение осуществляется в очной форме, допускается применение дистанционного обучения в условиях пандемии. При реализации программы предусмотрено проведение различных по форме занятий, а именно:

- теоретические;
- практические.

Особенности организации образовательного процесса.

Зачисление детей в творческое объединение производится через электронную систему АИС Навигатор РК на основании Приказа Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым №1204 от 16.07.2021г. «Об автоматизированной информационной системе Республики Крым «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым».

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста (одновозрастные), разных возрастных категорий (разновозрастные группы) или индивидуально; состав группы постоянный.

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Режим занятий: групповые занятия в кружке проводятся для юношей и

девушек 5 – 11 классов. Программа рассчитана на 2 академический час в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создать условия для оздоровления и укрепления организма обучающихся, развития пространственного и игрового мышления, формирования устойчивого интереса к занятиям спортом, популяризация волейбола как вида спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с историей возникновения и развития волейбола в России и мире;
- ознакомить с правилами игры в волейбол, основными принципами осуществления судейства волейбольного матча;
- обучить базовым навыкам волейбольного мастерства;
- обучить тактическим приемам игры (командной защите и командному нападению).

Развивающие:

- содействовать развитию двигательных и координационных навыков;
- способствовать развитию у обучающихся коммуникативных умений и навыков, обеспечивающих совместную командную деятельность;
- содействовать формированию мотивации к дальнейшему совершенствованию в волейболе.

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения и общения, умение обучающегося работать в коллективе;
- формировать умение адекватно оценивать свою работу и работу сверстников;
- формировать мотивацию к спортивным и учебным достижениям.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Школьный спортивный клуб» (волейбол) направлена на формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения, привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом, пропагандирование здорового образа жизни.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных спортивных мероприятий и праздников будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к спортивным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в конкурсных спортивных соревнованиях), формирование благотворной эмоциональной обстановки, привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

Инвариантная часть

Тема 1. Вводное занятие. Информация о волейболе как виде спорта.

Теория. Краткая история волейбола, выдающиеся волейболисты мира и России. Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Практика. Определение уровня волейбольных навыков. Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом, медболом.

Тема 2. Техника перемещения и способы передвижения.

Теория. Техника безопасности при занятии волейболом. Основные стойки и передвижения волейболиста. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.

Практика. Разминка. Различные способы приема и передачи мяча. Техника блокировки. Виды приема мяча.

Тема 3. Волейбольные комбинации. Игра в команде.

Теория. Технические характеристики волейболистов. Игровые амплуа.

Практика. Игра в защите. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.

Тема 4. Основы волейбольной техники.

Теория. Техника в волейболе, раскрытие понятий. Индивидуальные технические действия.

Практика. Индивидуальная тактическая тренировка. Групповая тактическая тренировка. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.

Тема 5. Основы тактики в волейболе.

Теория. Командные тактические действия, индивидуальные тактические действия.

Практика. Групповые учебные тактические комбинации. Тренировка тактики в двусторонней игре. Способы ведения игры, построение обороны, построение атаки, тренировки по линиям (защита, нападение). Отработка технико-тактических действий и решение тактических задач в условиях соревновательной практики.

Тема 6. Проведение тренировочных матчей.

Теория. Виды соревнований. Чемпионат России, Чемпионат Мира и Европы, клубные соревнования, РФВ. Основы судейства матчей.

Практика. Участие в соревнованиях. Товарищеские игры между командами соответственно возрасту участников.

Тема 7. Итоговое занятие.

Практика. Проведение волейбольного турнира. Награждение лучших участников программы.

Вариативная часть

Тема 8. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Теория. Гигиена в спорте, ее значение. Режим питания. Закаливание организма.

Практика. Составление режима питания. Занятие по общефизической подготовке. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, гибкости.

Тема 9. Общая и специальная подготовка волейболиста.

Теория. Средства и методы физической подготовки.

Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом. Различные игровые упражнения и мини-игры на определенном участке площадки, в различных составах и сочетаниях, с определенными заданиями.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела / тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Инвариантная часть					
1.	Вводное занятие. Информация о волейболе как виде спорта	2	1	1	опрос, тестирование физической подготовленности
2.	Техника перемещения и способы передвижения	10	2	8	рефлексия, тестирование физической и технической подготовленности
3.	Волейбольные комбинации. Игра в команде	10	2	8	
4.	Основы волейбольной техники	10	2	8	педагогическое наблюдение, тестирование физической и технической подготовленности
5.	Основы тактики в волейболе	12	2	10	
6.	Проведение тренировочных матчей	8	1	7	соревнования
7.	Итоговое занятие	2	–	2	турнир, конкурс на лучшее исполнение технических элементов
Итого:		54	10	44	
Вариативная часть					
8.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2	1	1	опрос, педагогическое наблюдение
9.	Общая и специальная подготовка волейболиста	12	1	11	
Итого:		14	2	12	
Всего по программе:		68	12	56	

3.2. Календарный учебный график

Срок реализации программы	Учебный период	Режим занятий	Объем программы (час.)	Кол-во групп
------------------------------	-------------------	---------------	------------------------------	--------------

2024-2025 учебный год	1, 2, 3 4 четверть	по расписанию	68	1
--------------------------	-----------------------	---------------	----	---

№	Ф.И.О				
		Вторник		Четверг	
		7 урок		8 урок	
		Класс	Кабинет	Класс	Кабинет
1.	«Школьный спортивный клуб (волейбол)» Вышегородцева Е.Е. 2ч.	5-6-7-8	с/з	10-11	с/з

3.3. Планируемые результаты программы

Ожидаемые результаты. По окончании освоения программы, обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола в мире и в России, выдающихся отечественных и зарубежных волейболистов;
- технику безопасности, правила техники безопасности во время занятий;
- основные правила игры в волейбол, состав команды, правила соревнований;
- основы техники нападения и защиты, тактику командной игры;
- комплекс общеразвивающих упражнений на развитие общей выносливости, ловкости, гибкости;

уметь:

- демонстрировать технику основных видов легкой атлетики;
- применять средства восстановления;
- выполнять нормативные требования по общей физической подготовке;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические комбинации; осуществлять взаимодействие двух и трех игроков в игре.

Требования к уровню подготовки овладения обучающимися двигательными навыками:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- управлять своими эмоциями;
- играть в волейбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам, владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства.

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол, привитие любви к спортивным играм.

Система диагностики — тестирование физических и технических качеств. Контрольные испытания. Физическая подготовка:

Бег 30 м 6х5м. На расстоянии 5 м чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в Длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток. Испытание на точность передачи через сетку,

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Механизм оценивания результатов

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, (Приложение 1) разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по волейболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

3.4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Проведение занятий предполагает следующее **оснащение и оборудование:**

Мяч волейбольный -20 шт

Секундомер 2 шт.

Насос- 2 шт.

Фишки (конусы) -20 шт.

утяжелитель для ног - 6 шт.,

утяжелитель для рук - 6 шт.,

Манишка-20 шт.

Гантели массивные от 1 до 5 кг - 10 шт

Корзина для мячей -2 шт.

Скамейка гимнастическая - 2шт

Сетка волейбольная- 2шт.

Информационное обеспечение программы: использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница-подраздел «Школьный спортивный клуб», результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение программы

1. Вышегородцева Елена Евгеньевна-педагог дополнительного образования, реализатор программы.

Методические и оценочные материалы

1. Наличие видеоматериалов.
2. Наличие иллюстративных материалов.
3. Наличие методических разработок по обучению техническим элементам и тактике ведения игры.
4. Наличие специальной литературы по волейболу.
5. Диагностический инструментарий.

Оценочный лист
Дополнительная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб» (волейбол) освоена на стартовом уровне, если обучающийся: – узнал историю развития волейбола в мире и в России, выдающихся отечественных и зарубежных волейболистов; основы техники нападения и защиты, тактику командной игры; – изучил технику безопасности, правила техники безопасности во время занятий; комплекс общеразвивающих упражнений на развитие общей выносливости, ловкости, гибкости; – ознакомился с основными правилами игры в волейбол, составом команды, правилами соревнований; – научился выполнять различные способы приема и передачи мяча; осуществлять блокировку с разных позиций; выполнять индивидуальные и групповые тактические комбинации; осуществлять взаимодействие двух и трех игроков в игре.

3.5. Формы аттестации:

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по волейболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

анализ полноты реализации образовательной программы «Школьный спортивный клуб (волейбол)»;

соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности школьного спортивного клуба.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

входной контроль – сентябрь-октябрь, **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется

самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации школы, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций, в виде соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются заместителю директора по УВР образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Анализ результатов аттестации

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой и

представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит

общий итог.

Параметры подведения итогов:

уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);
количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;
перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

3.6. Список литературы

3.6.1. Список использованной литературы

1. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 254 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт. – URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453951> (дата обращения: 10.12.2020).

2. [Амалин, М.Г.](#) Тактика волейбола: (тактика игры и методика ее совершенствования в командах высших разрядов) / [М.Г. Амалин](#). – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 164 с

3. Виленская Т.Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.Е. Виленская. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 285 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт. – URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456137> (дата обращения: 10.12.2020).

4. Коновалов В. Л. Волейбол: учебное пособие для вузов / В.Л. Коновалов, В.А. Погодин. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 84 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/149333> (дата обращения: 10.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Никитин С. Е. Методика реализации программы «Учись играть в волейбол» в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С.Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.

6. Официальные Волейбольные Правила 2021-2024.

[PVoleib_compressed.pdf \(roshor5.ru\)](#)

3.6.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

2. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с..

4. Приложение

Приложение № 1

4.1. Оценочные материалы

Программный материал для проведения тренировочных занятий.

Формы организации образовательного процесса - индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии - индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Методическое обеспечение.

Средства обучения

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.
- Подготовительные упражнения.
- Игры.
- Упражнения для обучения техники двигательного действия.

Методы организации обучающихся.

- Фронтальный метод.
- Поточный метод.
- Метод групповых занятий.
- Круговой метод.
- Метод индивидуальных заданий.

Методы овладения спортивной техникой.

- Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.
- Метод показа – демонстрация в целом, по деталям.

- Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучений исходным положениям, позам, элементам техники.

Методы развития физических качеств.

1. *Метод развития силы и скоростно – силовых качеств.*

- первая группа – силовые упражнения, выполняемые с не большими отягощениями.

Инвентарь: гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи.

- вторая группа – скоростно – силовые упражнения, выполняемые с малыми отягощениями, но с возможно большей скоростью движений.

Инвентарь: гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи.

- третья группа – прыжковые упражнения с различной степенью отягощения, а также упражнения, применяемые в условиях, затрудняющих их выполнение.

Инвентарь: тумбы, беговая дорожка, тренажёры, жгуты, резинки, маты.

- четвёртая группа – прыжковые упражнения, выполняемы без отягощения.

Инвентарь: прыжковая яма, маты, барьеры.

- пятая группа – специальные упражнения и упражнения, в которых специализируется спортсмен.

Инвентарь: гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи, тумбы, беговая дорожка, резинки, маты, прыжковая яма, барьеры.

2. *Метод развития быстроты и повышения скорости движения.*

- выполнение упражнения в затруднённых условиях, стимулирующих последующую мышечную деятельность спортсмена, выполняемую в нормальных условиях;
- выполнение упражнения в облегчённых условиях с более высокой скоростью и в быстром темпе;
- выполнение упражнения в обычной обстановке при несколько изменяющихся условиях;

Инвентарь – беговая дорожка, барьеры, жгуты.

3. *Методы развития выносливости.*

- равномерный – прохождение дистанции в кроссе;
- равномерно – ускоренный - прохождение дистанции в кроссе, преимущественно с равномерной скоростью, с ускорением бега в конце;
- смешанный – чередование бега с пониженной скоростью со спортивной ходьбой.
- переменный – непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом;
- повторный – повторное пробегание одинаковых или разных по длине отрезков дистанции с повышенной скоростью с активным отдыхом;
- переменный – повторный – переменный бег с повышенной скоростью сериями с достаточными интервалами отдыха;

- интервальный – пробегание отдельных частей дистанции с равномерной скоростью через определённые, строго планируемые, интервалом отдыха, при неуклонном их сокращении;
- темповый – повторное прохождение основных отрезков дистанции с заданной скоростью;

Инвентарь – беговая дорожка, секундамер.

4. **Методы развития ловкости, координации:**

- двустороннего освоения упражнений;
- выполнения действий в новой обстановке;
- новые двигательные ситуации.

Инвентарь – мячи, барьеры, тренажёры, гимнастические стенки, маты, обручи, гимнастические палки.

5. **Методы развития гибкости.**

- развитие эластических свойств мышечно – связочного аппарата.

Инвентарь – барьеры, маты, жгуты, гимнастические стенки.

Разминка

Любая тренировка начинается с разминки. С помощью разминки готовятся к выполнению основных упражнений тренировки, мышцы, связки, суставы, сердечнососудистая и дыхательная системы спортсмена. Но что, пожалуй, еще более важно - хорошая разминка способствует предупреждению травм. Как правило, разминка волейболиста состоит из двух частей: выполнения упражнений без мяча и с мячом.

Продолжительность разминки в среднем составляет 15-20 минут. Начинают ее обычно с легкого бега в течение 3-4 минут. Во время бега делают энергичные 36 вращения кистями. Затем выполняют несколько простых упражнений, чтобы в «работу» были включены все мышечные группы и суставы. Рывки руками перед грудью и махи прямыми руками в стороны, приседания, пружинящие наклоны вперед и в стороны, подскоки на правой, на левой, на двух ногах - все эти упражнения подготавливают игрока к выполнению основной части тренировки.

Во вторую часть разминки надо включить 3-4 упражнения в жонглировании мячом для развития «чувства мяча» и ловкости. Упражнения можно выбрать из приводимого ниже перечня. Надо, иметь в виду, что упражнения в жонглировании мячом достаточно трудны и вначале не все будет получаться, когда научишься выполнять эти упражнения быстро, легко и непринужденно, стараясь не смотреть на мяч, правильное владение мячом в игре уже не представит трудности. Если есть возможность, каждому полезно повторять эти упражнения в свободное время.

Упражнения в жонглировании мячом:

1. Вращай мяч на большом, указательном или среднем пальце руки. Соревнуйтесь, кто дольше продержит вращающийся мяч на пальце.

2. Перебрасывай мяч с кисти правой руки на кисть левой и обратно с постепенным подниманием и опусканием прямых рук, и изменением ритма. Выполняй это упражнение вначале медленно, а затем увеличивай скорость и

расстояние, которое должен пролететь мяч. Когда научишься выполнять упражнение уверенно, старайся не смотреть на мяч.

3. Попеременно вращай мяч вокруг пояса и вокруг головы. По мере усвоения изменяй направление вращения и увеличивай скорость.

4. Поставь ноги чуть шире плеч и согни их в коленях. Передавай мяч с руки на руку, описывая восьмерку между ног. Почувствовав уверенность, изменяй направление движения мяча, стараясь не смотреть на него.

5. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Правой рукой брось мяч сзади в пол между ног и поймай его при отскоке так, чтобы правая рука была впереди, а левая сзади, за ногами. Вернись в исходное положение и повтори это же упражнение, начиная его с левой руки. Теперь, в момент ловли, левая рука должна коснуться мяча впереди, а правая - сзади, за ногами.

6. В ходьбе на месте проноси мяч под выходящей вперед ногой. Почувствовав уверенность, переходи на бег.

7. В исходном положении удерживай мяч между ног правой рукой спереди, а левой сзади, за ногами, быстро поменяй положение рук, стараясь не дать мячу упасть на пол. Сначала делай паузы перед каждой попыткой. Постепенно сокращай эти паузы и старайся не смотреть на мяч.

8. Поставь ноги врозь и держи мяч двумя руками перед собой. Направь мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил за спину, и поймай его двумя руками за спиной. Обратным движением снова направь мяч в пол так, чтобы он отскочил вперед, и поймай его перед собой. Когда научишься выполнять это упражнение без ошибок, увеличь скорость выполнения. Потом ты можешь делать его без удара в пол, просто бросая мяч двумя руками между ног назад и ловя его двумя руками сзади, за спиной. Мяч при этом не должен касаться пола.

9. Подними мяч над головой, опусти назад за голову и поймай его двумя руками за спиной у пояса. При выполнении упражнения не наклоняйся, а, наоборот, подай таз вперед.

10. Сделай выпад правой ногой вперед, удерживая под ней мяч так, чтобы правая рука была справа, а левая - слева от ноги. Хлопни руками впереди, перед ногой, и снова поймай мяч, не давая ему упасть на пол. Это же упражнение можно выполнять, удерживая мяч сразу за двумя ногами на уровне коленей. Постарайся быстро хлопнуть ладонями впереди, перед коленями, и успеть поймать мяч, пока он не упал на пол.

11. Сделай небольшой выпад левой ногой вперед, удерживая мяч на правой руке справа. Направь мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил на левую сторону. Принимая мяч на левую руку, прыжком смени положение ног и сделай то же в другую сторону и т. д. Это довольно трудное упражнение. Будь терпеливым при его выполнении, делай его, пока мяч не станет послушным.

Основная часть тренировки

После разминки идет основная часть тренировки. **Обучение и совершенствование техники.**

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча. Сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху "на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Особое место в технике волейбола игры занимают стойки и перемещения. В технике нападения существует одна стойка - основная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

Совершенное овладение техникой игры - одна из основных задач обучения школьников. Первое условие успешного обучения - развитие

специальных физических качеств. Непосредственное же овладение техникой зависти от умелого использования подводящих упражнений. Они делают сложную технику доступной для начинающих, не искажая при этом её сущности. На последующих этапах обучения подводящие упражнения используются для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приемов.

В целом процесс обучения технике строится в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических качеств, а также органов и систем организма учащихся, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приема (общеразвивающие и подготовительные упражнения).

2. Овладение отдельными частями, составляющими технический прием. Например, в атакующем ударе это разбег в 3-4 шага и вертикальный взлет при отталкивании двумя ногами, замах и ударное движение по мячу в оптимальной точке прыжка.

3. Соединение частей в единый целостный акт технического приема (упражнения по технике). Например, атакующий удар в полной координации по мячу в держателе; атакующий удар по мячу, подброшенному учителем.

4. Овладение способами реализации технического приема (упражнения по технике и тактике).

5. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки.

Заключительная часть тренировки

В заключительную часть тренировки, которая должна занять 5-10 минут, включают ходьбу, умеренный бег и упражнения для регулирования дыхания. По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки - после тренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные,
- на внимание,
- на координацию движений,
- на дыхание и расслабление,
- малоподвижные игры.

Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется!

Здесь же можно рекомендовать самостоятельное выполнение бросков без большой нагрузки. После тренировки нужно принять теплый душ. Однако прежде, чем войти в душевую, надо некоторое время посидеть спокойно, остыть после выполнения упражнений.

Кто-то сказал, что умение тренироваться — это, в значительной мере, умение отдыхать. И в этом много правды. Вода освежит спортсмена после тренировки и, смыв пот, откроет доступ воздуху к порам кожи, через которые

она дышит. Водные процедуры – это продолжение тренировки, своего рода очень важное заключительное упражнение на расслабление.

Приложение № 2

4.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе волейболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации тренировочных занятий и отсутствие дисциплины;
- нарушение режима тренировок;
- плохое материально-техническое обеспечение;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям волейболом.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировочных занятий в соответствии с утвержденным расписанием.

1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

1.6 О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7 В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико –

тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики волейбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Физическая подготовка (для всех возрастных групп):

Обще-подготовительные упражнения: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре волейбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3

до 10 км на время. Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запяtnает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запяtnали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По

сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится третьим – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского волейбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу

(волейбольному и волейбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи с предельной мощностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. 50 Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4.3. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Критерии - признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям. К критериям подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, относятся:

- на этапе начальной подготовки: возраст, состояние здоровья, соответствие морфотипа требованиям плавания, соответствие уровня двигательных способностей требованиям плавания; - на тренировочном и последующих этапах: состояние здоровья, уровень общей и специальной подготовленности, психологическая и функциональная готовность к перенесению нагрузок, устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства, уровень спортивных результатов; - на всех этапах: выполнение требований к результатам реализации настоящей Программы.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки:

1. На этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
 - освоение основ техники и тактики по виду спорта «волейбол»;
 - общие знания об антидопинговых правилах;
 - укрепление здоровья;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «волейбол»;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
 - соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
 - овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «волейбол»;
знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «волейбол»;
знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Приложение № 4

4.4. Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год «Школьный спортивный клуб» (волейбол)

№ п/п	Тема занятия	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Вводное занятие. Информация о волейболе как виде спорта. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.				теория	1	Спортивный зал	опрос
2	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
3	Техника перемещения и способы передвижения				теория	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
4	Техника перемещения и способы передвижения				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

5,6	Совершенствовани е передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.				практ ическо е	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
7,8	Совершенствовани е передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.				практ ическо е	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
9,10	Совершенствовани е передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.				практ ическо е	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
11,12	Совершенствовани е передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.				практ ическо е	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
13, 14	Волейбольные комбинации. Игра в				теори	2	Спорт	выступл

	команде Совершенствовани е передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.				я		ивны й зал	ение на соревно ваниях
15,16	Совершенствовани е передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.				практ ическо е	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
17,18	Совершенствовани е передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол				практ ическо е	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
19,20	Совершенствовани е передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол				контр ольно е	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
21,22	Совершенствовани е верхней прямой				практ	2	Спорт	выступл

	подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.				ическо е		ивны й зал	ение на соревно ваниях
23,24	Основы волейбольной техники. Совершенствовани е верхней прямой подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.				теори я	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
25,26	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.				практ ическо е	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
27,28	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.				практ ическо е	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
29,30	Совершенствовани е верхней прямой подачи с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.				практ ическо е	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях

31,32	Совершенствовани е верхней прямой подачи с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.				практ ическо е	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
33,34	Основы тактики в волейболе. Совершенствовани е верхней прямой подачи с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, Учебно – тренировочная игра в волейбол				теори я	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
35,36	Совершенствовани е верхней прямой подачи с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практ ическо е	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
37,38	Совершенствовани е верхней прямой подачи в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практ ическо е	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
39,40	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практ ическо е	2	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях

41,42	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
43,44	Совершенствование нижней прямой подачи в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
45,46	Совершенствование нижней прямой подачи в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
47,48	Нижняя подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
49,50	Нижняя подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
51,52	Нижняя подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
53,54	Нижняя подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

55	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена				теория	1		
56	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена				практическое	1		
57	Общая и специальная подготовка волейболиста Совершенствование прямого нападающему удару. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				теория	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
58	Совершенствование прямого нападающему удару. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
59	Совершенствование прямого нападающему удару. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
60	Совершенствование прямого нападающему удару. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием				практическое	1	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

	мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.							
61	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствовани е индивидуальному блокированию. Сдача нормативов.				практическо е	1	Спор тивны й зал	тестиров ание
62	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствовани е индивидуальному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическо е	1	Спор тивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
63	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствовани е индивидуальному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическо е	1	Спор тивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
64	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствовани е индивидуальному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическо е	1	Спор тивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
65	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствовани е парному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическо е	1	Спор тивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
66	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствовани				практическо е	1	Спор тивны й зал	выступл ение на соревно

	е парному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.						й зал	ваниях
67	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствовани е парному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практ ическо е	1	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях
68	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствовани е парному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практ ическо е	1	Спорт ивны й зал	выступл ение на соревно ваниях

4.5.Лист корректировки

Изменения, дополнения, вносимые педагогом в Программу в течение учебного года, согласовываются с заместителем директора МБОУ «ЯСШ №12» и вносятся в лист корректировки (приложение № 5 таблица № 1)

Таблица №1

**Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Школьный спортивный клуб»
(волейбол)**

педагог дополнительного образования – Вышегородцева Е.Е.

Дата внесения изменений	На основании/ в соответствии	Внесенные изменения (в каком разделе программы)	Кем внесены изменения ФИО
2024-2025 учебном году	.	В связи с новыми нормативно-правовыми актами внесены изменения в подраздел «Нормативно-правовая основа программы» (1.1.Пояснительная записка)	Вышегородцева Е.Е.

Тема урока: Волейбол. Ведение мяча. Эстафета.

Основные цели и задачи урока: 1) Закрепление в технике выполнения нападающего удара. Совершенствование в технике приёма мяча с подачи и передача мяча; Контрольное упражнение – верхняя прямая подача. 2) Развивать координационные способности; 3) Воспитывать чувство товарищества, коллективизма; 4) Развивать вестибулярный аппарат и ловкость; 5) Формирование интереса к занятиям физической культурой.

Место проведения: Спортивный зал МБОУ «ЯСШ №12»

Инвентарь: волейбольные мячи, секундомер, свисток, конусы, обручи, набивные мячи

ХОД РАБОТЫ

Время проведения: 45 мин.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	10-12	
1. 2. 3.	Организованный вход в спортзал Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.	30сек 1мин 30сек	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Самоконтроль учащихся ЧСС-10сек. Обратить внимание на внешний вид Обратить внимание: на осанку.
4.	Строевые упражнения на месте	30сек	Активизация внимания учащихся
5.	Ходьба в колонне по одному: а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе; в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях	1мин	Обратить внимание: на осанку Не сгибаться в тазобедренном суставе. Добиться чёткого выполнения команд Соблюдать дистанцию.
6.	Равномерный бег в колонне по одному: а) бег со сменой лидера; б) бег с выносом прямых ног вперёд и назад; в) бег с поворотами на 360°; в) бег спиной вперёд; б) бег «змейкой» (по линиям площадки); в) перемещения в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху; г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.	2-3 мин	Самоконтроль учащихся за дыханием ОРУ под фоновую музыку. По ходу выполнения упражнений исправлять возможные ошибки.
7.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на	30сек	1-2 – Руки вверх - вдох 3-4- Наклон вперёд, руки

	восстановление дыхания		вниз - выдох
8.	ОРУ в движении без предметов: 1) И.п.- кисти рук в «замке» Вращения в лучезапястном суставе 2) И.п.- руки согнутые в локтях перед грудью, кисти в «замке» 1- выпрямить руки вперёд 2- И.п. 3.- выпрямить руки вверх; 4- И.п 3) И.п.- руки прямые вверх, кисти в «замке» 1-4 – отведение прямых рук назад. 4) И.п.- правая прямая рука вверх, левая прямая рука вниз, кисти в кулак. На каждый счёт – отведение со сменой положения прямых рук назад. 5) круговые вращения прямых рук вперёд, назад; 6) наклоны туловища вперёд; 7) выпады ногами вперёд - в сторону. 8) ходьба, со взмахами прямыми ногами	1м 30с	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений Руки полностью выпрямлять в локтевом суставе Обратить внимание на амплитуду движений Ноги не сгибать в коленном суставе
9.	Перестроение поворотом в движении в две колонны.	30сек	Ученики стоят лицом друг к другу
10.	Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга).		Упражнения выполняются фронтально, в парах.
9.	Упражнения с набивным мячом (1кг) 1) подбрасывание мяча вверх, два хлопка в ладони и ловля двумя руками, 2) перебрасывание мяча с левой руки в правую над головой, 3) вращение мяча вокруг туловища, переключением мяча из рук в руки, влево и вправо, 4) броски мяча правой рукой из за спины через левое плечо и ловля левой рукой, 5) броски мяча левой рукой из за спины через правое плечо и ловля правой рукой 6) броски мяча двумя руками из-за спины и ловля над головой, 7) бросок мяча двумя руками назад за голову и ловля двумя руками за спиной, 8) бросок мяча двумя руками назад за голову, ловля двумя руками за спиной	3мин	ОВ учеников на выполнение техники безопасности работы с набивным мячом Ловля мяча двумя руками с уступающим движением. Выполнение заданий на согнутых ногах Самоконтроль учащихся за ЧСС -10 сек (дать

	и броски мяча двумя руками из-за спины и ловля над головой,		рекомендации)
II.	Основная часть	30-31	
1.	Закрепление в технике выполнения нападающего удара		
	1.В парах: а) – броски мяча левой и правой рукой; б) - удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой (правой) руки, направляя его в пол с места;	1 мин	Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища Удар наносится прямой рукой Быть внимательными, контролировать движение мяча
	в) - Один ученик выполняет верхнюю передачу мяч партнеру, другой выполняет прием мяча двумя снизу, направляя его партнёру. г) – Выполнение нападающего удара по неподвижно висящему мячу нестандартного оборудования	1 мин.	После 10 передач меняются ролями. Быть внимательными, контролировать движение мяча Регулировать высоту мяча от уровня физ. развития и уровня физ. подготовленности уч-ся.
	2) Упражнение в парах: Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.	2 мин.	Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу. Через 1 мин. работы ученики меняются ролями.
	3) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 4 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4	2 мин.	обратить внимание на работу кисти Нападающий удар – основное тактическое средство ведения борьбы с противником. (разбег, выбор места отталкивания, прыжок с замахом для удара, удар по летящему мячу в наивысшей точке прыжка) Переход после выполнения задания

	4) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 2 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2	2 мин.	По ходу исправлять ошибки уч-ся Переход после выполнения задания
2.	Совершенствование в технике приёма мяча с подачи и передача мяча		
	1). В паре (через сетку). Один ученик подаёт нижнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку	8-10 р.	После 10 передач меняются ролями. Быть внимательными, контролировать движение мяча
	2). В паре (через сетку). Один ученик подаёт верхнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку.	8-10 р.	После 10 передач меняются ролями. Быть внимательными, контролировать движение мяча
	3). Приёма мяча двумя руками снизу после подачи (верхняя прямая подача) и передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3.	3 мин	Класс разделить на две команды. Одна команда подаёт мяч, другая принимает мяч двумя руками снизу Через 2 мин. работы ученики меняются ролями.
	3. Контрольное упражнение – Верхняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Мяч подбрасывается вверх левой рукой. Правая согнута в локте. Перед ударом сгибать опорную ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара разгибается опорная нога, выпрямляются рука и туловище. Удар внутренней частью ладони.	5	Класс разделить на две команды. Одна команда подаёт мяч, другая принимает мяч двумя руками снизу Ученик первой команды выполняет по три верхней прямой подачи подряд, а ученик другой команды принимает мяч двумя руками снизу три подачи подряд. Затем они меняются ролями. Если все три подачи попадают в площадку – оценка «5», две подачи – оценка «4», одна точная оценка «3». На приёме мяча после подачи необходимо (приёмом мяча двумя

			руками снизу) отыграть мяч над собой. Три точных приёма–оценка «5», два– оценка «4», один точный приём - оценка «3».
	4. Игра с элементами волейбола. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра	5	Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Розыгрыш мяча только на 3 касания, играть на три передачи с подачей мяча снизу (подача для девочек на расстоянии 5-6 м от сетки).
III.	Заключительная часть	2-3	
	1. Построение 2. Релаксация. Задание на координацию движений. (Правой рукой над головой круговое вращение по часовой стрелке, левой на уровне груди – против часовой стрелки). Через 30 сек. В противоположную сторону 3. Подведение итогов урока 4. Домашнее задание. 5. Организованный выход из зала из зала	30с 3	Добивать выполнения команд. Активизировать внимание учащихся. Снизить эмоциональный фон. Обсудить с уч-ся вопрос – смогли ли в учебной игре применить изученные элементы основной части урока? Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз Обратить внимание: на дисциплину

Приложение №7

Программа тестирования:

- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии.
Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши), низкой перекладине(девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.
- Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
- Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться коленей. Фиксируется количество раз.
- Выполнение подачи.
- Выполнение приема мяча.
- Выполнение нападающего удара.
- Выполнение верхней и нижней передачи мяча.

ЮНОШИ		11-12 лет			13-15лет			16-17лет		
Контрольные / оценка нормативы		5	4	3	5	4	3	5	4	3
О Ф П	Челночный бег 3х10м(сек)	9,5	9,8	10,1	9,3	9,5	9,8	8.5	8.7	9.0
	Прыжок в длину с места(см)	170	160	150	180	170	160	200	190	180
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (колво раз)	6	4	2	8	6	4	10	8	6

	Бег 30 м (сек)	5,4	6,0	6,6	5,1	5,4	5,8	4,7	4,9	5,2
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	20	18	15	23	20	18	30	27	25
	ДЕВУШКИ	11-12 лет			13-15 лет					
О Ф П	Контрольные / оценка нормативы	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	Челночный бег 4х9м(сек)	9,6	9,8	10,1	9,4	9,7	9,9	9,0	9,2	9,5
	Прыжок в длину с места(см)	160	150	140	170	160	150	180	170	160
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	17	14	11	19	16	13
	Бег 30 м (сек)	5,5	6,0	6,2	5,3	5,5	6,0	5,0	5,2	5,5
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	20	18	15	23	20	18	30	27	25

4.7. План воспитательной работы

Разрабатывается педагогом самостоятельно для групп каждого года обучения на основе Программы воспитательной работы и плана воспитательной работы МБОУ «ЯСШ №12». Оригинал документа хранится у заместителя директора по УВР, педагога дополнительного образования и используется в образовательном процессе. Пример оформления (приложение 8)

2024- год Семьи

2025 – Год защитника Отечества

Сентябрь:

- 1 сентября: День знаний;
- 3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом.

Октябрь:

- 1 октября: День пожилых людей;
- 5 октября: День Учителя;
- 4 октября: День защиты животных;
- Третье воскресенье октября: День отца;
- 30 октября: День памяти жертв политических репрессий.

Ноябрь: 4 ноября: День народного единства

Декабрь:

- 3 декабря: Международный день инвалидов;
- 5 декабря: Битва за Москву, Международный день добровольцев;
- 6 декабря: День Александра Невского;
- 9 декабря: День Героев Отечества;
- 10 декабря: День прав человека;
- 12 декабря: День Конституции Российской Федерации;
- 27 декабря: День спасателя.

Январь:

- 1 января: Новый год;
- 7 января: Рождество Христово;
- 25 января: «Татьянин день» (праздник студентов);
- 27 января: День снятия блокады Ленинграда.

Февраль:

- 2 февраля: День воинской славы России;
- 8 февраля: День русской науки;
- 21 февраля: Международный день родного языка;
- 23 февраля: День защитников Отечества.

Март:

- 8 марта: Международный женский день;
- 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией.

Апрель:

- 12 апреля: День космонавтики.

Май:

- 1 мая: День весны и труда;
- 9 мая: 80 лет Победы;
- 24 мая: День славянской письменности и культуры.

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Высокий профессионализм педагога дополнительного образования способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в МБОУ «ЯСШ №12» состоит в том, что педагог дополнительного образования проводит ее во время учебных занятий дополнительно. На протяжении спортивной подготовки педагог формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в ШСК;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям.

Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, педагог дополнительного образования может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.