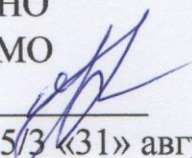

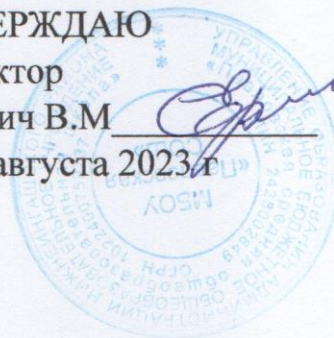


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПАВЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
Финберг Я.И. 
Протокол № 85/3 «31» августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Ерёмич В.М. 
«31» августа 2023 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАМА
«Волейбол»
Базовый уровень
13 – 18 лет
1 год

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Финберг Яна Игоревна

Павловка
2023

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа — это нормативно-управленческий документ, который направляет деятельность педагога и обучающихся, выступает как средство контроля за работой учреждения в целом, вместе с Уставом служит основанием для лицензирования.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для 6 -11 классов, является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной

деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

- Устава МБОУ «Павловская СОШ».

- Положения о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП в МБОУ «Павловская СОШ».

- Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения дополнительных общеразвивающих программ МБОУ «Павловская СОШ».

Направленность (профиль) программы

– *Программы физкультурно-спортивной направленности* - ориентированы на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек».

Новизна и актуальность

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» основана на комплексном подходе к подготовке молодого человека «новой формации», умеющего жить в современных социально-экономических условиях: компетентного, мобильного, с высокой культурой делового общения, готового к принятию управленческих решений, умеющего эффективно взаимодействовать с деловыми партнерами.

Актуальность программы

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

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

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

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

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

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

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Отличительные особенности программы

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

Адресат программы

1. Объем обучения в количестве 102 часа, 2 часа в неделю по 1,5 часа в назначенный день. Тренировки проходят в вторник и четверг. Программа предназначена для детей категории базового уровня. степень предварительной подготовки, уровень формирования интересов и мотивации к данной предметной

области, наличие способностей, физическое здоровье и половая принадлежность детей.

2. Программа предназначена для учащихся в **возрасте** от 13 до 18 лет.

3. Наполняемость групп от 12 до 25 человек.

4. Условия **приема** детей: наличия базовых знаний в определённой области.

- наполняемость групп 1 года обучения – 15 человек
- наполняемость групп 2 года обучения – 12 человек
- наполняемость групп 3 года обучения и последующих – 10 человек

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения: 2 часа в неделю по 1,5 часа.

Формы обучения

Обучение с учетом особенностей обучающихся может осуществляться в **очной, очно-заочной или заочной форме** (гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (гл. 2, ст. 17, п. 4).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, могут организовать образовательный процесс в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам (Приказ №196, п. 7).

Режим занятий

Продолжительность занятий: 3 часа в неделю, где 45 минут это академический час. Организационный момент 15 минут. Отдых между партиями 10 - 15 минут. 1,5 часа по вторникам и четвергам. Занятия начинаются с 15:30 до 17:00.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цели программы является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п / п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
п/п	Тема занятий	Содержание	Количество часов	п/п
1.	Техника перемещений.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	4 ч	8
2.	Прием. Передача. Подача мяча.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	5 ч.	8
		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	5 ч	4
		Передача 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.	5 ч	5
		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	5 ч	6

		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	5 ч	7
		Верхняя прямая 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.	5 ч	4
		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	4 ч	3
		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	4 ч	3
		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	6 ч	4
		Верхняя прямая подача 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.	6 ч	3
		Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	6 ч	5
		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	6 ч	5
		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	4 ч	4
3.	Нападающий удар. Блокирование	Прямой нападающий удар. 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.	4 ч	4
		Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	4 ч	3
		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	4 ч	3
4.	Тактика игры в нападении.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	4 ч.	4
		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	4 ч	5
		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	4 ч.	5
		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	4 ч	5

5.	Тактика игры в защите	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2 ч	4
6.	Организация и проведение соревнований	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	4 ч	
Итого часов			102 часа	

Количество часов в неделю	Количество часов в год
3	102

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 13-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1. Личностные результаты

1. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

2. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

5. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

МЕТАПРИДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты включают освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

5. Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

Познавательные УУД

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,
- анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

1.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	4.09.2023	31.05.2024	33	175	15.05.2024 – 25.05.2024

1.5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

Занятия проводятся в спортивном зале школы. Присутствует инвентарная и раздевалки, как и для мальчиков, так и для девчонок.

Информационно обеспечение – отсутствует.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, с опытом 3 года – со средне педагогическим образованием.

1.5 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: входной, текущий и итоговый.

Входной контроль осуществляется в форме ознакомительной беседы с обучающимися в целях введения их в мир фотографии, правил организации рабочего места, санитарии, гигиены и безопасной работы.

Текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение практических заданий.

Итоговый контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

1.7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе проведения основной части урока учителем используются основные принципы организации деятельности:

- принцип сознательности (повышение интереса к уроку);
- принцип активности (организация взаимообучения и взаимопомощи);
- принцип доступности (от простого к сложному);
- принцип прочности (достаточное количество повторений и вариативности заданий).

Формы деятельности:

- игровая;
- спортивная;
- соревновательная.

Средства обучения:

- рассказ;
- показ

Общие формы обучения делятся на *фронтальные, коллективные, групповые, парные, индивидуальные, а также со сменным составом учеников*. В основу разделения общих форм обучения положены характеристики особенностей коммуникативного взаимодействия между учителем и учащимися, между самими учениками.

Фронтальное обучение применяется, как и до появления физической культуры, при работе всех учащихся над одним и тем же содержанием или при усвоении одного и того же вида деятельности и предполагает работу учителя со всем классом в едином темпе, с общими задачами. Эта традиционная организационная форма не теряет своего значения на уроках физической культуры и используется при реализации словесного, наглядного и практических методов, а также в процессе контроля знаний.

Коллективная форма обучения отличается от фронтальной тем, что учащиеся класса рассматриваются как целостный коллектив со своими лидерами и особенностями взаимодействия.

В групповых формах обучения учащиеся работают в группах, создаваемых на различной основе и на различный срок. Это достаточно типичная форма обучения при использовании спортивного инвентаря, например, при освоении новых упражнений, двигательных навыков, при недостаточном количестве спортивного инвентаря и т.д. Эта форма может отражать реальное разделение труда в коллективе учащихся, работающих над одной задачей.

При обучении в составе группы внутри нее возникает интенсивный обмен информацией, поэтому групповые формы эффективны в группах с участниками различного уровня подготовки и мотивации. Усвоение знаний и умений происходит результативнее при общении учащихся с более подготовленными товарищами.

В парном обучении основное взаимодействие происходит между двумя учениками, которые могут выполнять задачу, осуществлять взаимообучение или взаимоконтроль. Заметим, что часто для учащегося помощь товарища оказывается полезнее, чем помощь учителя. Разработаны формы обучения, когда пары учеников меняются в определенной последовательности, что позволяет интегрировать парную форму обучения с коллективной.

Индивидуальная форма обучения подразумевает взаимодействие учителя с одним учеником. В условиях урока физической культуры управлять индивидуальной деятельностью учащихся достаточно сложно. Выход для учителя состоит в том, чтобы привлечь к обучению сильных учащихся (в том числе в рамках парной работы).

1.8 РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ (МОДУЛИ) ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Сроки проведения		Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий
	по плану	по факту			
1	1 неделя		Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования.	1	Лекция
2-3			ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие

4	2 неделя		Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Практическое занятие
5-6			ОРУ. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие
7	3 неделя		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Практическое занятие
8-9			ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	Практическое занятие
10	4 неделя		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Практическое занятие
11-12			ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	Практическое занятие
13	5 неделя		ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1	Практическое занятие
14-15			Игровое занятие	2	Игра
16	6 неделя		Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое занятие

17-18			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
19	7 неделя		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое занятие
20-21			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
22	8 неделя		Эстафеты с различными способами перемещений	1	Практическое занятие
23-24			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
25	9 неделя		Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	Практическое занятие
26-27			ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
28	10 неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
29-30			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие
31	11 неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
32-33			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие
34	12 неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
35-36			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие
37	13 неделя		Передача двумя руками сверху на месте. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подача мяча.	1	Практическое занятие
38-39			Игровая тренировка	2	Игра
40	14 неделя		Нижняя передача над собой	1	Практическое занятие
41-42			Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	Практическое занятие
43	15 неделя		Нижняя передача над собой	1	Практическое занятие

44-45			Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	2	Практическое занятие
46	16 неделя		Нижняя передача над собой	1	Практическое занятие
47-48			Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	Практическое занятие
49	17 неделя		Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое занятие
51-52			ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	Практическое занятие
53	18 неделя		Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое занятие
54-55			ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	Практическое занятие
56	19 неделя		Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое занятие
57-58			ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	Практическое занятие
59-61	20 неделя		Игровое занятие	3	Игра
62	21 неделя		Приём мяча с подачи у стены	1	Практическое занятие
63-64			Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	2	Практическое занятие
65-67	22 неделя		Подача и приём мяча в парах	3	Практическое занятие
68	23 неделя		Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	1	Практическое занятие
69			Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1	Практическое занятие
70			Выбор места при приёме нижней и верхней подачи. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое занятие

71-73	24 неделя		Игровое занятие	3	Игра
74	25 неделя		Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое занятие
75-76			Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	2	Практическое занятие
77	26 неделя		Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое занятие
78-79			Учебная игра	2	Игра
80	27 неделя		ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1	Практическое занятие
81-82			ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	2	Практическое занятие
83	28 неделя		Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	Практическое занятие
84-85			Учебная игра	2	Игра

86	29 неделя		Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	Практическое занятие
87-88			Учебная игра	2	Игра
89	30 неделя		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1	Практическое занятие
90-91			Учебная игра	2	Игра
92	31 неделя		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1	Практическое занятие
93-94			Учебная игра	2	Игра
95	32 неделя		Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	1	Практическое занятие
96-97			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	Практическое занятие
98	33 неделя		Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	1	Практическое занятие

99-100			Учебная игра	2	Игра
101	34 неделя		Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	1	Практическое занятие
102			Контрольный внутрисекционный турнир.	1	Игра
Итого				102	

Процесс обучения заключается в последовательном изучении, закреплении и совершенствовании элементов игровой состязательной деятельности.

I этап – первичное знакомство и изучение отдельных технических и тактических действий, используемых при игре в защите и нападении.

II этап – закрепление изученного материала для использования в игре.

III этап – совершенствование изученных ранее приемов.

Решение всех дидактических задач достигается использованием комплекса методов, средств и методических приемов (словесные, наглядные, практические). Реализация этих методов проходит в форме подвижных игр, подготовительных упражнений, игровых упражнений и игры.

Опыт работы

Методическую последовательность использования всех этих методов при обучении игре в волейбол мы разделили на 6 уровней:

1. Подвижные игры с элементами техники перемещений.
2. Игровые упражнения с элементами технических приёмов.
3. Игры – эстафеты с техническими элементами.
4. Подводящие игры с элементами техники и тактики игры.
5. Упрощённые варианты игры.
6. Мини – волейбол, игра по упрощённым правилам.

1 и 2 уровень сложности усвоения элементов игры в волейбол. Далее добавляются 3 и 4 уровень. После освоения базовых элементов уровням, выполняющим роль синтезатора изученного ранее учебного материала. По подвижным играм нами были разработаны учебные карточки, цель которых совершенствование приемов, например:

- Игра «Снайперы» - совершенствование техники подачи мяча в соревновательных условиях, развитие точности глазомера, скоростно-силовых качеств.
- «Бомбардиры» - совершенствование техники нападающего удара в соревновательных условиях.
- «Соперники» - совершенствование техники блокирования в соревновательных условиях.
- «Сумей принять» - совершенствование техники приема верхней передачи мяча, отработка техники взаимодействия с партнером в игровых условиях.
- «Защитники» - совершенствование техники действий защиты в соревновательных условиях.

Словесно-наглядный метод создает необходимую мотивацию и наглядно-образные представления, а также передает необходимые знания обучающимся. При работе с обучающимися необходимо:

1. Определить время упражнения, поставить конкретные цели для достижения;
2. Требовать использование тех приемов, которые намечены к изучению;
3. Постепенно повышать сложность;
4. Требовать соблюдения порядка выполнения задания;
5. Подчеркивать необходимость и следить за правильностью выполнения упражнений;
6. Рационально подбирать и чередовать упражнения разной направленности.

Нами разработана методическая последовательность при обучении учащихся техническим приёмам посредством соревновательно - игрового метода.

При обучении учащихся техническим приёмам я использую метод упрощённых вариантов игры и карточки с заданиями.

Варианты игры в волейбол:

- передача (сверху) – число игроков 1 х 1
- прием мяча (снизу) – 2 х 2
- передача мяча назад за голову – 2 х 2
- передача в треугольнике – 3 х 2
- подача (нижняя, прямая, боковая) – 3 х 3, 4 х 4, 6 х 6
- блокирование и страховка нападающих – 3 х 3, 4 х 4
- обманы и страховка блокирующих – 4 х 4, 6 х 6

- защита 4 x 4, 6 x 6.

Карточки:

- 1 вид – от лицевой до штрафной, от штрафной до лицевой, от лицевой к линии нападения, от линии нападения к штрафной, от штрафной к средней и ускорения до лицевой линии обратно.
- 2 вид – лицевая, штрафная, лицевая средняя и ускорение до лицевой линии.
- 3 вид – бег от одной боковой линии до другой змейкой, с касанием одноименной руки боковой линии и т.д.

Для развития скоростных качеств на уроках применяю 3 вида челночного бега – 3x10м, 3x15м, 3x18м.

На уроках и в процессе тренировок для обучения мы применяем установленную в спортзале магнитную доску, благодаря которой появляется возможность использовать многочисленные карточки, соответствующие теме урока, например, стойка волейболиста, верхний и нижний прием мяча, нападающий удар, блокирование и расстановка игроков на площадке.

Таким образом, при применении метода слова и наглядности использование карточек способствует более качественному усвоению учебного материала.

Нами разработана последовательность тактических задач в учебных играх. Например:

1. передача через сетку
 - о в пустую зону 1x1
 - о на партнера
2. передача над собой и передача через сетку
 - о двумя руками снизу
 - о двумя руками в прыжке 1x1
3. передача партнеру
 - о высокая
 - о низкая 2x2и передача через сетку
 - о на пасующего игрока
 - о на основного игрока 2x2
4. передача в три касания 2x2

Также нами разработаны:

- о контрольные упражнения и нормативы для оценки технической подготовленности по волейболу (для юношей и девушек);

- о контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности (выраженные в оценках – удовлетворительно, хорошо, отлично);
- о тест – опрос по тактико-технической подготовке;
- о учебные нормативы по волейболу с 6 по 11 класс.
- § верхняя передача над собой и приемы мяча снизу
- § приемы сверху, снизу от стены и чередование приемов у стенки
- § подача – верхняя, нижняя
- § подача по зонам
- § оценить блок одиночный у стены
- § нападающий удар
- § игровые взаимодействия
- § судейство

Оценивание технических приёмов производится по двум параметрам: техника выполнения элемента и результативность.

1.9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56с. (Библиотечка тренера).
3. Волейбол [Текст]: учебник / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физическое образование и наука, 2000. – 360 с.
4. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. Доцента Е.В. Харламова. – 2-е изд. – Ростов Н/Д: Издательский центр «Март», 2011. – 464 с. (Серия «Учебный курс»)
5. Железняк Ю.Г. Портнов Ю.М. Спортивные игры.- М.: Издательский центр «Академия»,2002.-520 с.
6. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Изд-во Фаир-пресс, 1998. –336 с.

7. Каширин В.А. Структурный подход к развитию ловкости у волейболистов / В.А. Каширин, А.В. Бурцев, Л.Д. Назаренко.– Ульяновск: УлГУ, 2009. – 132с., ил.
8. Клещев Ю.Н. Волейбол – (Серия «Школа тренера») – М.: ФиС, 2005.–400 с., ил.
9. Мещерякова О.Н., Вучева В.В., Магин В.А. Волейбол: учебное пособие. – Изд-во: Ставрополь СГУ, 2011. -168с.
- 10.Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г.Фурманов. – Современ.шк., 2009.– 240с.
- 11.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с. Астахова М

