Управление образования администрации муниципального образования «Советский городской округ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества» (МБУДО «ЦРТ»)

Документ подписан электронной подписью
Кирина Наталия Викторовна
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА"
54F4B89C5CFC3CF80CCC8DE01809399D
Срок действия с 02.11.2022 до 26.01.2024
УЦ: Казначейство России
Подписано: 15.09.2023 10:36 (UTC)

Утверждаю:
Директор МБУДО «ЦРТ»
_____ Н.В. Кирина
Приказ № 74 от «22» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор составитель
Тюпина Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Советск,
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.

При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18х9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25…). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете: 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года. Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол. Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц.

Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от обучающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

В процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой

средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Ведущая идея программы – создание современной спортивной образовательной среды, способствующей самореализации и социализации ребенка, своевременному развитию личности ребенка, раскрытию его потенциала и подготовка физически крепких спортсменов, обладающих навыком игры в волейбол.

Идея гармоничного развития личности ребенка посредством игры в волейбол с темами, направленными на социализацию ребенка, способствует успешному вхождению в социум, проявлению своих личностных качеств, а также способствует первичной профессиональной ориентации.

Ключевые понятия (элементы волейбола, технико-тактические действия игры).

Подача – это способ введения мяча в игру.

Прием снизу – действие игрока, суть которого - при помощи рук изменить первоначальное направление полета мяча, не дать мячу упасть на площадку.

Передача сверху – точное направление мяча для завершающего удара нападающему игроку.

Нападающий удар – это самый эффективный способ атакующих действий команды, выполняется в прыжке с разбега у сетки.

Блокирование – эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой.

Тактика в нападении – основным содержанием тактических действий в нападении у волейболистов является тактика нападения со второй передачи.

Тактика защиты состоит из четкого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой. Тактика защиты «углом вперед».

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Актуальность образовательной программы.

Актуальность образовательной программы обусловлена высокой популярностью и востребованностью данной игры в различных её проявлениях у детей и подростков. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Программа определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения

потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить функциональные системы растущего организма.

Практическая значимость образовательной программы.

Заключается в приобщении обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладевать «играючи» новыми двигательными умениями и навыками, утверждении паритета между оздоровительно-тренировочной направленностью занятий в секции и её направленностью на развитие личности обучающегося.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Образовательный процесс направлен на максимальное развитие способностей и талантов каждого ребенка:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода;

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем ученикам, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Реализация программы «Волейбол» обеспечивает ряд преимуществ всем участникам образовательного процесса: для обучающихся – это возможность попробовать себя в конкретном виде деятельности, возможность определиться с выбором направления деятельности; для родителей – это возможность разобраться с логикой дополнительного образования, понять преемственность его ступеней, наметить общую линию индивидуального развития своего ребенка; для педагогов – это реальный шанс сформировать контингент детей, а также, стимул к разработке базовой программы.

Цель образовательной программы.

Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся, пропаганда ЗОЖ.

Задачи образовательной программы.

Образовательные

- способствовать приобретению знаний об истории развития волейбола в мире, России, в регионе;
- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта (волейбол);
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по волейболу;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в волейбол;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (волейбол) в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-10 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы – от 10 до 15 человек.

Набор детей в объединение — свободный, по заявлению родителей (законных представителей) и при наличии сертификата ПФДО.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год — 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40-45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы.

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации.

Основные методы обучения.

Формами организации учебно–тренировочной работы являются групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок. Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

Основная часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

Заключительная часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется игровая форма, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к занятиям спортом.

Планируемые результаты.

В процессе работы над программой обучающиеся получают знания, умения, навыки в технической и тактической подготовках. Также, осваивают и развивают личностные компетенции, коммуникативные навыки и умения взаимодействовать в команде. Результат освоения программы направлен на всестороннее гармоничное развитие личности ребенка.

Образовательными результатами являются усвоение базовых знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта (волейбол).

Развивающими результатами являются совершенствование навыков и умений игры, развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма обучающегося.

Воспитательным результатами являются формирование, потребности к ведению здорового образа жизни, умениявзаимодействовать в команде и с партнерами, интерес к профессиональному развитию.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Оценивание результатов проходит в формате наблюдения педагога за активностью работы, вовлеченностью в деятельность, взаимоотношениями между обучающимися в процессе работы.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития обучающихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Итогом освоения раздела «Теоретическая подготовка» является опрос обучающихся по следующим темам:

- Краткие исторические сведения о возникновении игры.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.
- Правила игры в волейбол.

Итогом освоения раздела «Общая физическая подготовка» (ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах) является участие и достижения знаков отличия обучающихся в движении ВФСК ГТО.

Итогом освоения раздела «Специальная физическая подготовка» (специальные приемы и упражнения для развития качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры) является участие в школьных и межшкольных соревнованиях по волейболу и других видов спорта.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается за счет:

– соответствия программы возрастным особенностям обучающихся;

– доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;

– комфортной развивающей образовательной среды;

– качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала.

Материально-технические условия.

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

1. Спортивный зал, с разметкой площадки 18мх9м, соответствующий требованиям санитарным нормам СанПин
2. Сетка волейбольная – 1 шт.
3. Стойки волейбольные – 2 шт.

4. Гимнастические стенки - 2 шт.
5. Гимнастические скамейки – 4 шт.
6. Гимнастические маты – 4 шт.
7. Скакалки – 20 шт.
8. Мячи набивные (масса 1 кг.) – 10 шт.
9. Барьеры для развития прыжка - 10 шт.
10. Мячи волейбольные - 20 шт.
11. Рулетка -1 шт.
12. Свисток – 1 шт.

Кадровые условия реализации программы.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, безпредъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» безпредъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы.

Оценочная система складывается из наблюдений педагога за работой каждого обучающегося, уровнем вовлеченности в деятельности, из рефлексии обучающихся, обратной связи как детей, так и родителей, а, также, из результатов участия в спортивных мероприятиях как каждого обучающегося отдельно, так и группы в целом.

Методическое обеспечение.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п.п.	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	1		1	*Устный опрос*
2.	Общая физическая подготовка.	1	10	11	*Техника упражнений*
3	Специальная физическая подготовка	1	8	9	*Техника упражнений*
4	Техническая подготовка	1,5	17,5	19	*Техника упражнений*
5	Тактическая подготовка	1	6	7	*Техника упражнений*
6	Интегральная подготовка	1	4	5	*Техника упражнений*
7	Учебные игры. Соревнования	2	18	20	*Техника упражнений*
8	Итоговое занятие	1	1	2	*Техника упражнений*
Итого:		9,5	62,5	**72**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

По разделу «теоретическая подготовка» для ознакомления и изучения предлагаются следующие темы:

- Краткие исторические сведения о возникновении игры.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.
- Правила игры в волейбол.

По итогу занятий по разделу «теоретическая подготовка» ребята должны иметь представление о программе обучения, знать правила поведения в спортивном зале, технику безопасности и предупреждения травматизма на занятиях по волейболу. За период обучения по программе каждому юному спортсмену должны быть привиты общие санитарно-

гигиенические требования к занятиям волейболом. К тестам теоретической подготовки относится участие юных волейболистов в судейской бригаде на школьных соревнованиях в качестве секретаря и судейства (старшего судьи и помощника).

Общая физическая подготовка (ОФП).

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

- для мышц рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища и шеи;
- для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег лицом вперед, а затем спиной, то же с набивными мячами в руках (2 кг.) в руках.

Бег и по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 3 кг).

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты). Спрыгивание (высота 40-50 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прыжки с места и с разбега с доставанием. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные

подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора, стоя у стены, то же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Многократные броски набивного мяча ото лба двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча ото лба двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (набивного) мяча о стену (особое внимание уделить положению рук и ног).

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения с резиновыми амортизаторами стоя спиной к гимнастической стенке. Движение рукой вверх, затем вперед. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски набивного мяча (1 кг.) через сетку, расстояние 4-6 м. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд), совершенствование ударного движения подачи по мячу в опорном положении и в прыжке. Подачи с максимальной силой, подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя па месте и в прыжке, через сетку. Имитация прямого нападающего удара через сетку, держа в руках теннисный мяч (правой и левой рукой) в цель на полу (расстояние 5-10 м.) с места, с разбега, после поворота, в прыжке. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (с отягощениями на кисти). То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Спрыгивание с высоты (до 50 см.) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием мяча партнером у сетки и из глубины площадки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием волейбольного мяча, укрепленного па резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч отбивать в высшей точке взлета. Передвижение вдоль сетки лицом к ней

приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Техническая подготовка.

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки па месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м.), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке);

вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут па вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Календарный учебный график.

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	04.09.2023-31.05.2024

Воспитательная работа

Воспитательный компонент осуществляется последующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1) гражданско-патриотическое;
2) нравственное и духовное воспитание;
3) учебно-познавательная деятельность;
4) психолого-педагогическое сопровождение;
5) физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности;
6) воспитание семейных ценностей;
7) работа с родителями;

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знанийи практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: соревновательная деятельность, контроль за успеваемостью учащихся группы, беседы, помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.

Методы: беседа, мониторинг, наблюдения, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям физической культурой и волейболом в частности и личностному росту; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению наилучшего результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол в спортивном зале, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образжизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Подвижные игры на командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско- патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

4.	Консультация родителей по вопросам воспитания и работы отделения волейбола	Работа с родителями	Родительское собрание	Сентябрь-май
5.	Работа над эмоциональным состоянием команды	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
7.	Инструкторская-судейская практика	Трудовое воспитание	В рамках занятий	Декабрь-май
8.	Беседа о празднике «День рождения волейбола»	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Февраль
9.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско- патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
10.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско- патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
11.	Беседа о празднике «День Победы»	Гражданско- патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май
12.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; Формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь-май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. 1 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования

3. Глейберман А.Н. Упражнения с набивным мячом – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 160 с., ил. (Спорт в рисунках).
1. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра Спорт Олимпия Пресс, 2005 – 112 с. (Библиотечка тренера).
7. Зайцев А.А., Полещук Н.К., Зайцева В.Ф. Физическая культура в начальной школе. – Калининград, 2008, с. 36 с.
2. Кунянский В.А. Волейбол. О судьях и судействе. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 184 с.
4. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей – М.: Советский спорт, 2004 – 264 с.: ил.
5. Научная редакция В.В. Кузина и С.А. Полиевского. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е- М.: Физкультура и спорт П99 2003 – 304 с., ил. – (Спорт в рисунках)
6. Уваров В.А., Кудрвцев В.В. К стартам готов! - М.: Физкультура и спорт, 1982 – 100 с.