

Муниципальное казенное образовательное учреждение
Щигровская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании школьного
методического
объединения
Протокол № 1
от « 30 » 08 2022г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа спортивно- оздоровительной направленности
«Юный волейболист»
возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Лиханов Иван
Николаевич,
учитель физической
культуры.

Содержание

I. Комплекс основных характеристик программы.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Учебно-тематический план.....	7
1.4 Содержание программы.....	9
1.5. Календарный учебный план график.....	12
II. Комплекс организационно-педагогических условий программы	
2.1. Условия реализации программы.....	13
2.2. Формы аттестации и контроля	13
2.3. Методические материалы.....	14
III. Список литературы	
3.1. Список литературы для педагога.....	16
3.2. Литература для учащихся и родителей.....	16
Приложение: Оценочные материалы	18

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный волейболист» (далее - Программа) разработана на основании нормативных актов.

Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

Государственной программой РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);

Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный волейболист» (базовый уровень) относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы. Программа предполагает использование различных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Актуальность. Данная программа направлена на развитие личности, предполагает овладение детьми основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры. В современном гиподинамическом мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом. Активным видом спорта, нацеленным на гармоничное развитие личности, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно. Необходимость многолетней подготовки (начиная с детского возраста) обусловлена также тем, что волейбол отличается сложной техникой (несмотря на

кажущуюся простоту игры). Эта сложность в первую очередь объясняется следующим – все технические приемы игры выполняются при очень кратковременном прикосновении руками к мячу. К тому же эти приемы должны быть эффективными в быстро меняющихся условиях игры. Понятно поэтому, что высокая степень владения навыками игры может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении начиная с детского возраста. Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе систематического подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Волейбол как вид спорта позволяет успешно решать ряд воспитательных задач.

- волейбол требует развития всех групп мышц, координации, выносливости, т.е. всесторонней физической подготовки.

- это игровой вид спорта, что особо привлекательно для детей и развивает эмоциональную сферу ребенка.

- острая соревновательность волейбола дает возможность натренировать у ребенка волю к борьбе и победе.

Таким образом, занятия волейболом способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности.

Педагогическая целесообразность. Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество. Таким образом, очевидно значение спортивных игр для всесторонней физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Отличительные особенности программы.

Занятия строятся так, что учащиеся сами находят нужные решения, выводят элементарные правила; внимание учащихся акцентируется на своих индивидуальных способностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной тренером-преподавателем задачи.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте 8-10 лет. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов по программе - 72 часа.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

Особенности организации образовательного процесса.

Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45 мин. используется следующая схема его распределения:

- теоретическая подготовка 5 мин.
- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 10 мин.
- тренировочные задания 15 мин..
- закрепление в игровой форме 15 мин.

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия используется на изучение и совершенствование элементов техники волейбола.

Структура занятия.

Теория.

Разминка, во время которой учащийся разогревает мышцы.

Беговые упражнения, во время выполнения которых учащийся готовит свои мышцы

к нагрузкам и включается в рабочий ритм.

Выполнение тренировочных заданий, игровых упражнений, максимально приближенных к реальным играм.

Закрепление тренировочного процесса проходит в виде двухсторонней игры.

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целой системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

Для оценки уровня физической подготовленности по окончании обучения учащиеся проходят тестирование (Приложение).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования; Основные воспитательные мероприятия:
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы.

Формы и методы проведения занятий.

Формы проведения занятий: занятие-тренировка, игра.

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.

1.1. Словесные методы обучения.

устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

1.2. Наглядные методы обучения: показ (тренер-преподаватель исполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений). Просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ, игры мастеров по волейболу).

1.3. Практические методы обучения.

Отработка технических приемов игры. Тренировочные игры с элементами отработываемого технического действия. Товарищеские игры, закрепляющие пройденные тактико-технические действия.

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся.

2.1. Объяснительно-иллюстративный методы обучения: объяснение и показ тренером-преподавателем тактико-технических действий игры.

Репродуктивные методы обучения: воспроизведение учащимися элементов тактико-технических действий игры.

Частично-поисковые методы обучения: реализация учащимся собственного видения своей позиции в игре.

Форма организации образовательного процесса – очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально- групповая, в малых группах.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям волейбола.

Задачи программы:

Обучающие

1. Обучить правилам игры в волейбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, приемам мяча, передачам, нападающим удара, подачам.

Развивающие

1. Развить хорошую общефизическую подготовку:
2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

Воспитательные

1. Приобщить учащегося к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5	Тестирование, опрос учащихся
1.1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся	В процессе занятий			
1.2.	История развития волейбола. Техника безопасности.	В процессе занятий			
2.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий			Опрос учащихся
2.1.	Физическая культура и спорт в России	В процессе занятий			
2.2.	Состояние и развитие волейбола в России	В процессе занятий			
2.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	В процессе занятий			
2.4.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	В процессе занятий			
2.5.	Правила игры в волейбол	В процессе занятий			
2.6.	Влияние физических упражнений на организм	В процессе занятий			
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	1	29	Тестирование
3.1.	Общая подготовка	15	0.5	14.5	

3.2.	Специальная подготовка	15	0.5	14.5	
4	Техническая подготовка	15	1	14	Зачет
4.1.	Упражнения без мяча	3		3	
4.2.	Прием и передачи мяча	4		4	
4.3.	Нападающий удар	4		4	
4.4.	Подачи	3		3	
5.	Тактическая подготовка	15	1	14	Тестирование
5.1.	Действия игрока в нападении	7		7	
5.2.	Действия игрока в защите	7		7	
6.	Учебные игры	3		3	Зачет
7.	Подвижные игры	6		6	Зачет
8.	Контрольное занятие	2		2	Тестирование
	Итого:	72	3.5	68.5	

1.4. Содержание программы

1. Вводное занятие. (1час)

Теория. Организационная часть - ознакомление с режимом занятий (время, дни), с программой и нормативами, соблюдение техники безопасности, охрана здоровья при реализации программы, форма одежды. Техника безопасности.

Практика. Тестирование. Опрос.

2. Теоретическая подготовка (в процессе занятий)

Теория. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие волейбола в России

История развития волейбола в России и мире. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся волейболом в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий волейболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по волейболу в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, наркотических и токсических веществ. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания

органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях волейболом.

Практика. Тестирование. Опрос учащихся.

3. Общая физическая подготовка (ОФП) (30 часов)

3.1. Общая подготовка (15 часов)

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся.

В рамках ОФП развиваются такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Теория. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.

Практика.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3.2. Специальная физическая подготовка (15 часов)

- Упражнения для развития быстроты передвижения. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач и приемов мяча.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Чередование передач и приема на месте и в движении.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка. (15 часов)

Теория. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки волейболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и приема мяча. Правильность выполнения нападающего удара и подача.

Практика.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

- 1.2. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.3. Прыжок толчком двух ног.
- 1.4. Прыжок толчком одной ноги.
- 1.5. Повороты на месте.
- 1.6. Повороты в движении.
- 1.7. Остановка прыжком.
- 1.8. Остановка двумя шагами.
- 1.9. Падения, перекаты.
- 1.10. Падение «Рыбкой»
- 1.11. Кувырок назад.
- 1.12. Имитация передачи и приема мяча.
- 1.13. Имитация действий нападения, блока .

2. Прием и передачи мяча.

- 2.1. Двумя руками сверху, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками сверху с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками снизу стоя на месте.
- 2.4. Двумя руками снизу в движении.
- 2.5. Передачи мяча сверху на месте.
- 2.6. Передачи мяча снизу в движении.
- 2.7. Передачи и прием мяча в парах.
- 2.8. Передачи и прием мяча у стены.

3. Нападающий удар.

- 3.1. Нападающий удар с места.
- 3.2. Нападающий удар у стены.
- 3.3. Нападающий удар в парах.
- 3.4. Нападающий удар в прыжке.

4. Поддачи мяча.

- 4.1. Поддача мяча у стены.
- 4.2. Поддача мяча на противоположную сторону с места.
- 4.3. Поддача мяча на противоположную сторону в прыжке.

5. Тактическая подготовка. (15 часов)

Теория. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Действия игрока в нападении

Действия игрока в защите.

6. Учебные игры. (3 часа)

Практика. Учебная двусторонняя игра. Товарищеские турниры. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (первенство ДЮСШ, первенства района по волейболу).

7. Подвижные игры. (6 часов)

Практика. Игры: «Ручной мяч», «Вышибалы», «Кто быстрее».

8. Контрольное занятие. (2 часа)

Тестирование: контрольные тесты по итогам обучения, подведение итогов освоения программы.

**Календарный учебный график
дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»
(базовый уровень)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	6	16.00-17.00	практическая	1	Правила поведения и Т./Б. на занятиях во	зал	Практичес

	брь			я работа		внеурочное время.		кое занятие
2		7	16.00-17.00	практическая работа	1	Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.	зал	Практическое занятие
3		13	16.00-17.00	практическая работа	1	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	зал	Практическое занятие
4		14	16.00-17.00	практическая работа	1	Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в пионербол.	зал	Практическое занятие
5		20	16.00-17.00	практическая работа	1	Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.	зал	Практическое занятие
6		21	16.00-17.00	практическая работа	1	Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в пионербол.	зал	Практическое занятие
7		27	16.00-17.00	практическая работа	1	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	зал	Практическое занятие
8		28	16.00-17.00-	практическая работа	1	Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.	зал	Практическое занятие
9	октябрь	4	16.00-17.00	практическая работа	1	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	зал	Практическое занятие
10		5	16.00-17.00	практическая работа	1	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	зал	Практическое занятие
11		11	16.00-17.00-	практическая работа	1	ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча.	зал	Практическое занятие
12		12	16.00-	практическая работа	1	Нижняя прямая подача.	зал	Практическое занятие

			17.00	с кая работа		Имитирование передачи в парах.		кое занятие
13		18	16.00-17.00	практич еская работа	1	Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча.	зал	Практиче ское занятие
14		19	16.00-17.00	практич еская работа	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	зал	Практиче ское занятие
15		25	16.00-17.00	практич еская работа	1	Передача мяча над собой на месте, в движении.	зал	Практиче ское занятие
16		26	16.00-17.00	практич еская работа	1	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	зал	Практиче ское занятие
17	ноябрь	1	16.00-17.00	практич еская работа	1	Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.	зал	Практиче ское занятие
18		2	16.00-17.00	практич еская работа	1	ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, игра в баскетбол.	зал	Практиче ское занятие
19		8	16.00-17.00	практич еская работа	1	Передачи мяча в тройках.	зал	Практиче ское занятие
20		9	16.00-17.00	практич еская работа	1	Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4.	зал	Практиче ское занятие
21		15	16.00-17.00	практич еская работа	1	Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3.	зал	Практиче ское занятие
22		16	16.00-17.00	практич еская работа	1	Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4	зал	Практиче ское занятие
23		22	16.00-17.00	практич еская работа	1	Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2	зал	Практиче ское занятие
24		23	16.00-17.00	практич еская работа	1	Передача в парах передвигаясь приставными шагами.	зал	Практиче ское занятие
25		29	16.00-17.00	практич еская работа	1	Передачи мяча в тройках: зоны 1-4-2	зал	Практиче ское занятие

26		30	16.00-17.00	практическая работа	1	Передача мяча через сетку.	зал	Практическое занятие
27	декабрь	6	16.00-17.00	практическая работа	1	Передачи мяча на точность.	зал	Практическое занятие
28		7	16.00-17.00	практическая работа	1	ОФП: Челночный бег, прыжки в длину с места.	зал	Практическое занятие
29		13	16.00-17.00	практическая работа	1	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	зал	Практическое занятие
30		14	16.00-17.00	практическая работа	1	Подача в стену с расстояния 6-9 м.	зал	Практическое занятие
31		20	16.00-17.00	практическая работа	1	Поддачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.	зал	Практическое занятие
32		21	16.00-17.00	практическая работа	1	Поддачи через сетку из-за лицевой линии.	зал	Практическое занятие
33		27	16.00-17.00	практическая работа	1	Поддачи в правую и левую половины площадки.	зал	Практическое занятие
34		28	16.00-17.00	практическая работа	1	Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.	зал	Практическое занятие
35	январь	10	16.00-17.00	практическая работа	1	Поддачи на точность в зоны 1,6,5,4,2	зал	Практическое занятие
36		11	16.00-17.00	практическая работа	1	Учебная двусторонняя игра.	зал	Практическое занятие
37		17	16.00-17.00	практическая работа	1	ОФП: 6 мин. бег, прыжки со скакалкой.	зал	Практическое занятие
38		18	16.00-17.00	практическая работа	1	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка.	зал	Практическое занятие

39		24	16.00-17.00	практическая работа	1	Одиночное и групповое блокирование.	зал	Практическое занятие
40		25	16.00-17.00	практическая работа	1	Прием и розыгрыш мяча с подачи.	зал	Практическое занятие
41		31	16.00-17.00	практическая работа	1	Соревнования разновозрастных групп.	зал	Практическое занятие
42	февраль	7	16.00-17.00	практическая работа	1	Передача мяча сверху и снизу.	зал	Практическое занятие
43		8	16.00-17.00	практическая работа	1	Прием мяча с подачи сверху снизу.	зал	Практическое занятие
44		14	16.00-17.00	практическая работа	1	Прямой нападающий удар.	зал	Практическое занятие
45		15	16.00-17.00	практическая работа	1	Прием мяча снизу, сверху и сбоку.	зал	Практическое занятие
46		21	16.00-17.00	практическая работа	1	ОФП: силовые упражнения, прыжки со скакалкой.	зал	Практическое занятие
47		22	16.00-17.00	практическая работа	1	Прием мяча снизу в прыжке.	зал	Практическое занятие
48		28	16.00-17.00	практическая работа	1	Передачи мяча над собой после перемещения.	зал	Практическое занятие
49	март	1	16.00-17.00-	практическая работа	1	Прием мяча одной рукой снизу, сбоку и сверху.	зал	Практическое занятие
50		7	16.00-17.00	практическая работа	1	Учебная двусторонняя игра.	зал	Практическое занятие
51		14	16.00-17.00	практическая работа	1	Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи.	зал	Практическое занятие

52		15	16.00-17.00	практическая работа	1	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи.	зал	Практическое занятие
53		21	16.00-17.00	практическая работа	1	Взаимодействие игроков при приеме мяча с подачи.	зал	Практическое занятие
54		22	16.00-17.00	практическая работа	1	Нападающий удар из зоны 2 и 4	зал	Практическое занятие
55		28	16.00-17.00	практическая работа	1	Соревнования разновозрастных групп.	зал	Практическое занятие
56		29	16.00-17.00	практическая работа	1	ОФП: бег 60 м., метание мяча, прыжки в длину с разбега.	зал	Практическое занятие
57	апрель	4	16.00-17.00	практическая работа	1	Подбивание мяча снизу двумя руками на месте.	зал	Практическое занятие
58		5	16.00-17.00	практическая работа	1	Приём мяча наброшенного партнёром.	зал	Практическое занятие
59		11	16.00-17.00	практическая работа	1	Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	зал	Практическое занятие
60		12	16.00-17.00	практическая работа	1	Приём мяча после отскока от пола.	зал	Практическое занятие
61		18	16.00-17.00	практическая работа	1	Учебная двусторонняя игра.	зал	Практическое занятие
62		19	16.00-17.00	практическая работа	1	Имитация приёма мяча после перемещения.	зал	Практическое занятие
63		25	16.00-17.00	практическая работа	1	Подачи в парах.	зал	Практическое занятие
64		26	16.00-17.00	практическая работа	1	Приём мяча в зоне б.	зал	Практическое занятие

65	май	2	16.00-17.00	практическая работа	1	Специальные упражнения волейболиста.	зал	Практическое занятие
66		3	16.00-17.00	практическая работа	1	Тактические действия при заменах.	зал	Практическое занятие
67		10	16.00-17.00	практическая работа	1	ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, игра в гандбол.	зал	Практическое занятие
68		16	16.00-17.00	практическая работа	1	Прием и розыгрыш мяча с подачи.	зал	Практическое занятие
69		17	16.00-17.00	практическая работа	1	Блокирование одиночное и групповое, действия игроков.	зал	Практическое занятие
70		23	16.00-17.00	практическая работа	1	Учебная игра	зал	Практическое занятие
71		24	16.00-17.00	практическая работа	1	Учебная игра	зал	Практическое занятие
72		30	16.00-17.00	практическая работа	1	Учебная игра	зал	Практическое занятие

1.5. Планируемые результаты обучения

Личностные:

- учащиеся узнают основы здорового образа жизни;
- у учащихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде;
- у учащихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

Мета-предметные :

- учащиеся освоят общие способы игры в волейбол;
- у учащихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

Предметные:

- учащиеся выучат правила игры в волейбол; технику стоек; приемов, передачу, нападающий удар, блок, подачу мяча;
- учащиеся разовьют координацию, выносливость, гибкость, ловкость.

II. Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1 Условия реализации программы

1. Спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольная сетка.
2. Волейбольные мячи.
3. Гимнастические палки, скакалки.
4. Секундомер.

Дидактические материалы: справочные материалы, специальная литература, таблицы, схемы, плакаты, дидактические карточки.

2.2.Формы аттестации.

Опрос учащихся, тестирование, сдача контрольных нормативов, зачет.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского уровней.

Технологии обучения

В программе реализуются следующие технологии:

- Здоровье сберегающие технологии. Их применение обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, гендерных, индивидуальных особенностей учащихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям учащихся.

- Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у учащихся культуры здорового образа жизни, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся.

2.3. Методические материалы

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- само проговаривания, само приказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;

- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;
- посещения соревнований.

III. Список литературы

3.1 Список литературы для педагога:

1. Виера, Барбара. Волейбол: шаги к успеху. [Текст] / Барбара Виера. -М.: Физкультура и спорт, 1982.-310 с.
2. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. [Текст]/Ю.Д. Железняк. -М.:ФиС, 1963.-280 с.
3. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист. [Текст]/Ю.Д.Железняк.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-310 с.
4. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу. [Текст]/Ю.Д. Железняк - | М.: Физкультура и спорт, 1970.-280 с.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол. [Текст]/Ю.Д. Железняк,В.А.| Кунянский: методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-спорт, 2005.-112с.|
6. Катуков Ю.В. Научные основы отбора и тренировки юных спортсменов. [Текст]/Ю.В. Катуков. -Челябинск, 1983.-142 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол. [Текст]/Ю.Н. Клещев. -М.: ФиС, 1983. - 93 с.;
8. Костюков, В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). [Текст] / В.В. Костюков. - М.:Советский спорт, 2005. - 156 с
9. Слупский, И.П. Волейбол: игра связующего. [Текст]/И.П. Слупский.-М.:ФиС, 1984.-95 с.
10. Филин, В.П. Основы юношеского спорта. [Текст] В.П.Филин, Н.Р. Фомин - М.:ФиС,1980.-260 с.

3.2.Список литературы для учащихся:

1. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: Спорт Академ Пресс, 2002.- 279 с.
2. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
3. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
4. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.

Интернет -ресурсы

<https://volleyflyball.ru>

<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-voleybol-526681.html>

<http://www.volley.ru/>

<https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parent-reqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-host-sas-web-yp>

150&path=wizard&text=обучающий+сайт+волейболу&wiz_type=vital

Контрольные нормативы технической подготовки 8-10лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ 8-10лет

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6X5 (с)	12,9	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места (см)	32	40

6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	2,0	3,0
7	БЕГ – 1500 (м)	14,0	12,5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,9	6,1
2	Бег 30 м, 6Х5 (с)	15,5	14,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	35,7	34,0
4	Прыжок в длину с места (см)	110	125
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места (см)	15	20
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	3,0	4,0
7	БЕГ – 1500 (м)	16,0	14,5

