

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно -правовая база:

− 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);

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

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

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

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

− Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

− Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 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 Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа «Волейбол 9-11 кл.» **физкультурно-спортивной направленности**, она ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол 9-11 кл.» заключается в использовании и реализации общедоступных и универсальных форм организации занятий, минимальную сложность предполагаемого для освоения детьми материала и выполнения не сложных заданий и упражнений. При этом для осуществления дифференциации и получения наилучшего результата предусмотрено использование следующих форм организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

**Отличительной особенностью** программы является освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков; привлечение к судейству по данному виду спорта внутришкольных соревнований, получение организаторских умений и навыков; учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами; направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма.

**Адресат программы** - обучающиеся 9-11 классов.

Набор и зачисление в группу проходит на основе индивидуального собеседования с детьми и личному заявлению родителей (законных представителей). Обязательным условием приема является врачебный допуск. В группу зачисляются дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам здоровья.

Программа предназначена для детей 9-11 классов (15-18 лет) и рассчитана на 2 часа недельной нагрузки -1 раз в неделю. Продолжительность учебного часа -45 мин. 1, 2, 3 год обучения по 72 часа в год. Наполняемость группы до 16 человек. Состав группы разновозрастной. Форма обучения: очная.

 **Цель:** создание условий для формирования у учащихся потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

**Задачи:** обучать техническим приёмам и правилам игры, тактическим действиям, приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время, совершенствовать навыки и умения игры.

**Учебный план 1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название тем | 1 год обучения | Форма аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1.1. 1.1. 2.1. 3. | Общефизическая подготовкаОбщеразвивающие упражненияУпражнения на снарядах и тренажёрахСпортивные и подвижные игры | 769 | 111 | 658 | Сдача контрольных нормативов, мониторинг, тестирование. |
| 2.2. 1.2. 2.2. 32. 4.2. 5. | Специальная физическая подготовка.Упражнения направленные на развитие силыУпражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышцУпражнения направленные на развитие прыгучестиУпражнения направленные на развитие специальной ловкостиУпражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 44444 | 11111 | 33333 |
| 3.3. 1.3. 2.3. 3.3. 4.3. 5. | Техническая подготовкаПриёмы и передачи мячаПодачи мячаСтойкиНападающие ударыБлоки | 85233 | 11111 | 74122 |
| 4.4. 1.4. 2. | Тактическая подготовкаТактика подачТактика приёмов и передач | 22 | 11 | 11 |
| 5. | Правила игры | 5 | 1 | 4 |
|  | Итого: | 72 |  |  |

**Учебный план 2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название тем | 2 год обучения | Форма аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1.1. 1.1. 2.1. 3. | Общефизическая подготовкаОбщеразвивающие упражненияУпражнения на снарядах и тренажёрахСпортивные и подвижные игры | 769 | 111 | 658 | Сдача контрольных нормативов, мониторинг, тестирование. |
| 2.2. 1.2. 2.2. 32. 4.2. 5. | Специальная физическая подготовка.Упражнения направленные на развитие силыУпражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышцУпражнения направленные на развитие прыгучестиУпражнения направленные на развитие специальной ловкостиУпражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 33444 | 11111 | 22333 |
| 3.3. 1.3. 2.3. 3.3. 4.3. 5. | Техническая подготовкаПриёмы и передачи мячаПодачи мячаСтойкиНападающие ударыБлоки | 96233 | 11111 | 85122 |
| 4.4. 1.4. 2. | Тактическая подготовкаТактика подачТактика приёмов и передач | 22 | 11 | 11 |
| 5. | Правила игры | 5 | 1 | 4 |
|  | Итого: | 72 |  |  |

**Учебный план 3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название тем | 3 год обучения | Форма аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1.1. 1.1. 2.1. 3. | Общефизическая подготовкаОбщеразвивающие упражненияУпражнения на снарядах и тренажёрахСпортивные и подвижные игры | 769 | 111 | 658 | Сдача контрольных нормативов, мониторинг, тестирование. |
| 2.2. 1.2. 2.2. 32. 4.2. 5. | Специальная физическая подготовка.Упражнения направленные на развитие силыУпражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышцУпражнения направленные на развитие прыгучестиУпражнения направленные на развитие специальной ловкостиУпражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 44444 | 11111 | 33333 |
| 3.3. 1.3. 2.3. 3.3. 4.3. 5. | Техническая подготовкаПриёмы и передачи мячаПодачи мячаСтойкиНападающие ударыБлоки | 86223 | 11111 | 75112 |
| 4.4. 1.4. 2. | Тактическая подготовкаТактика подачТактика приёмов и передач | 22 | 11 | 11 |
| 5. | Правила игры | 5 | 1 | 4 |
|  | Итого: | 72 |  |  |

**Содержание программы 1-го года обучения**

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

*Общая физическая подготовка*

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

*Специальная физическая подготовка*

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

*Техническая подготовка*

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

*Тактическая подготовка*

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

**Содержание программы 2-го года обучения**

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

*Общая физическая подготовка*

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

*Специальная физическая подготовка*

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнение. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

*Техническая подготовка*

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

*Тактическая подготовка*

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

**Содержание программы 3-го года обучения**

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

*Общая физическая подготовка*

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

*Специальная физическая подготовка*

Теория: Теоретические основы СФП.

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

*Техническая подготовка*

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

*Тактическая подготовка*

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

*Психологическая подготовка*

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

**Планируемые результаты**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками , выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
| 1 | 1 | 01.09.2022 | Май 2023 | 36 | 36 | 72 | СР, 18.00-20.00 | Май 2023 |
| 2 | 2 | 01.09.2023 | Май 2024 | 36 | 36 | 72 | СР, 18.00-20.00 | Май 2024 |
| 3 | 3 | 01.09.2024 | Май 2025 | 36 | 36 | 72 | СР, 18.00-20.00 | Май 2025 |

**Условия реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятия | Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса | Форма подведения итогов |
| Общефизическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Контрольные тесты и упражнения.Мониторинг. |
| Техническая подготовка. | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |
| Тактическая подготовка. | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| Теоретическая подготовка. | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос уч-ся, тестирование. |
| Психологическая подготовка | .Объяснение, практическое занятие | Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации. | Наблюдение за учащимися.Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях. |
| Контроль умений и навыков. | Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса. | Обсуждение результатов соревнований.Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. |

Обеспечение программы методической продукцией

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Один спортивный зал

2. Уличная волейбольная площадка.

3. Три волейбольных сеток

4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.

5. Волейбольные мячи.

6. Набивные мячи 6 штук.

7. Сетка для переноса мячей.

8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

10. Школьный стадион.

Материально-техническое обеспечение:

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, наличие волейбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, баскетбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.
3. **Формы аттестации и оценочные материалы**

Оценка результатов предполагает использование различных форм контроля:

-мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;

-тестирование на знание теоретического материала;

-тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;

- сдача контрольных нормативов.

Сроки проведения входного, текущего и итогового контроля будут определяться согласно календарного плана по четвертям, а промежуточная итоговая аттестация будет проводиться в конце года, итоговая - по окончанию программы.

Основные формы и методы работы:

Традиционное занятие (подача теоретического материала и практическая часть – игра);

Соревнование (участие в соревнованиях различных уровней, товарищеских встреч);

Методы проведения занятий: переменный, интервальный, соревновательный, метод круговой тренировки, игровой.

Для осуществления обучения на доступном для каждого воспитанника уровне программа предполагает разные формы работы: групповую, индивидуальную, коллективную, использование заданий разной степени сложности.

**Список литературы**

Список литературы для педагога

1. Лях В.И., Зданевич А.А.Физическая культура.- М.: Просвещение, 2007.
2. Любомирский Л.Е., Мейксона Г.Б. Физическая культура.-М.:Просвещение, 1997.
3. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник.-М.: Просвещение,2004
4. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. –М.:«Физкультура и спорт».
5. Сидорцов С.А. Эл.учебник. Волейбол в школе.- М.: Просвещение, 2007.

6. Беляева А.В. Эл.учебник. Волейбол. –М.: Просвещение, 2004.

7.Ивгова Т.П. Эл.учебник. Волейбол в школе. –М.: Просвещение, 2008.

Список литературы для обучающихся

1. Ивкова Т.П. Волейбол. Правила соревнований. -М .:«Физкультура и спорт», 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. –М.:«Физкультура и спорт», 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. -М.: «Физкультура и спорт», 1989.
4. Рубцов А.Т.Физкультура в школе. –М.: «Физкультура и спорт», 2007.

Список литературы для родителей

1.Железняк Ю.Д. Эл.учебник.120 уроков по волейболу. –М.: Просвещение, 2005

2.Клещев Ю. В. Эл.учебник. Юный волейболист. –М.: Просвещение,2006

3.Фурфанов В.К. Эл.учебник. Основы волейбола. –М.: Просвещение,2001