

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 подготовка  Общеразвивающие упражнения  Упражнения на снарядах и тренажёрах  Спортивные и подвижные игры | 7  6  9 | 1  1  1 | 6  5  8 | Сдача контрольных нормативов, мониторинг, тестирование. |
| 2.  2. 1.  2. 2.  2. 3  2. 4.  2. 5. | Специальная физическая подготовка.  Упражнения направленные на развитие силы  Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц  Упражнения направленные на развитие прыгучести  Упражнения направленные на развитие специальной ловкости  Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 4  4  4  4  4 | 1  1  1  1  1 | 3  3  3  3  3 |
| 3.  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5. | Техническая подготовка  Приёмы и передачи мяча  Подачи мяча  Стойки  Нападающие удары  Блоки | 8  5  2  3  3 | 1  1  1  1  1 | 7  4  1  2  2 |
| 4.  4. 1.  4. 2. | Тактическая подготовка  Тактика подач  Тактика приёмов и передач | 2  2 | 1  1 | 1  1 |
| 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 подготовка  Общеразвивающие упражнения  Упражнения на снарядах и тренажёрах  Спортивные и подвижные игры | 7  6  9 | 1  1  1 | 6  5  8 | Сдача контрольных нормативов, мониторинг, тестирование. |
| 2.  2. 1.  2. 2.  2. 3  2. 4.  2. 5. | Специальная физическая подготовка.  Упражнения направленные на развитие силы  Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц  Упражнения направленные на развитие прыгучести  Упражнения направленные на развитие специальной ловкости  Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 3  3  4  4  4 | 1  1  1  1  1 | 2  2  3  3  3 |
| 3.  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5. | Техническая подготовка  Приёмы и передачи мяча  Подачи мяча  Стойки  Нападающие удары  Блоки | 9  6  2  3  3 | 1  1  1  1  1 | 8  5  1  2  2 |
| 4.  4. 1.  4. 2. | Тактическая подготовка  Тактика подач  Тактика приёмов и передач | 2  2 | 1  1 | 1  1 |
| 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 подготовка  Общеразвивающие упражнения  Упражнения на снарядах и тренажёрах  Спортивные и подвижные игры | 7  6  9 | 1  1  1 | 6  5  8 | Сдача контрольных нормативов, мониторинг, тестирование. |
| 2.  2. 1.  2. 2.  2. 3  2. 4.  2. 5. | Специальная физическая подготовка.  Упражнения направленные на развитие силы  Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц  Упражнения направленные на развитие прыгучести  Упражнения направленные на развитие специальной ловкости  Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 4  4  4  4  4 | 1  1  1  1  1 | 3  3  3  3  3 |
| 3.  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5. | Техническая подготовка  Приёмы и передачи мяча  Подачи мяча  Стойки  Нападающие удары  Блоки | 8  6  2  2  3 | 1  1  1  1  1 | 7  5  1  1  2 |
| 4.  4. 1.  4. 2. | Тактическая подготовка  Тактика подач  Тактика приёмов и передач | 2  2 | 1  1 | 1  1 |
| 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