

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Подвижные игры» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

В основу учебной программы заложены основопо­лагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, ре­зультаты научных исследований и передовой спортивной практики.

**Направленность**дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

В связи с возросшим вниманием правительства РФ к спорту и физической культуре подрастающего поколения, к привлечению молодежи в большой спорт возникла необходимость в организации спортивно-технических клубов, секций.

**Актуальность.** Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.  
         Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов,  увеличивают силу и эластичность мышц.  
        Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.  Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Цели программы**:  
• Повышение уровня физического развития подростков.  
• Подготовка спортивного резерва.

**Задачи:**  
• Укрепление здоровья и закаливание организма подростков.  
•  Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.

•  Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

• Повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей.

**Срок реализации и режим занятий**:

Программа обучения по волейболу рассчитана на 1 год, предназначена для детей и подростков 12-16 лет. Занятия могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группе до 15 человек.

Занятия проводятся в спортивном зале «Верх-Люкинской средней общеобразовательной школы» по адресу: УР, Балезинский район, д. Верх-Люкино, ул.Центральная, д.24.

Программа обучения составляет 34 часа. Группа занимается 1 раз в неделю, с недельной часовой нагрузкой 1 час.

**Форма обучения** – очная.В случае непредвиденных ситуаций (карантин, пандемия и пр.) обучение по программе может осуществляться с применением дистанционных технологий.

**Цели и задачи общеобразовательной программы**

Образовательные:

• ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

• формировать правильную осанку;

• изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

• формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

• развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;

• совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

• привить жизненно важные гигиенические навыки;

• содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

• стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

• формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

• улучшать функциональное состояние организма;

• повышать физическую и умственную работоспособность;

• способствовать снижению заболеваемости.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

**Ожидаемые результаты**

Обучающиеся научатся играть в волейбол на уровне группы, школы и района, научатся необходимым техникам и тактикам волейбола, научатся методике, терминологии и жестам судейства.

**Форма организации образовательного процесса (занятий**): Основной формой организации образовательного процесса являются групповые занятия, на которых воспитанники овладевают теорией и закрепляют ее практическими упражнениями и приемами. Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, дискуссий с разбором конкретных ситуаций. Практическая подготовка – это неотъемлемая часть теории, проводится в форме тренировок, игр, соревнований.

**Система оценки образовательных и личностных результатов:**

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

«Удовлетворительно» - ребенок воспринимает теоретический материал, но в применении его в практической деятельности возникают затруднения.

«Хорошо» - ребенок воспринимает теоретический материал, но применяет его в практической деятельности с помощью педагога.

«Отлично» - ребенок воспринимает теоретический материал, и самостоятельно может применять его в практической деятельности.

**Способы отслеживания результативности обучения**

Результативность работы планируется отслеживать в течение учебного года на занятиях путем педагогического наблюдения (интеллектуальный и творческий рост каждого ребенка и команды в целом).

Текущий контроль предполагается проводить на каждом занятии – подведение итогов занятия.

Промежуточный контроль проводится после каждого игрового дня, проводится разбор всех вопросов и заданий, отыгранных на игре, с разбором ошибок.

Итоговый контроль предполагает сдачу контрольных испытаний по нормативам.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Наименование тем | Количество часов | | | Форма контроля |
| теория | практика | всего |
| 1 | **Теоретическая подготовка**  Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической  безопасности,  электробезопасности. | 1 | 0 | 1 | Инструктаж по  технике  безопасности на  занятиях (опрос,  тестирование). |
| 2 | **Практическая подготовка** | 1 | 1 | 2 | наблюдение |
| 2.1 | Общая физическая | 2 | 6 | 8 | зачет |
| 2.2 | Специальная физическая | 2 | 6 | 8 | зачет |
| 2.3 | Технико-тактическая | 1 | 6 | 7 | зачет |
| 3 | **Инструкторская и судейская практика** | 1 | 6 | 7 | зачет |
| 4 | **Восстановительные мероприятия** | 0 | 1 | 1 | зачет |
|  | Всего: | 8 | 26 | 34 |  |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Тема занятия | Кол-во часов | Элементы содержания |
| 1 | Введение. История  возникновения волейбола | 1 | Характеристика волейбола как средство физического воспитания  молодежи. |
| 2 | Правила игры. Игровое поле и  инвентарь. | 2 | Правила игры. Игровое поле и инвентарь. |
| 3 | Техническая подготовка. | 2 | Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 4 | Техническая подготовка. | 6 | Волейбольные стойки. Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 5 | Тактические действие. | 2 | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. |
| 6 | Тактические действие. | 6 | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия |
| 8 | Специальная физическая  подготовка. | 7 | Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ).  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 13 | Общая физическая подготовка. | 7 | Упражнения с предметами; со скакалками и мячами. |
|  | Контрольные игры и испытания. | 1 | Оценка игровых достижений. |
|  | Всего часов за год: | 34 |  |

**Содержание дисциплин**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Вид подготовки | Содержание |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | 1 Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей  школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в  России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по  вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских  спортсменов завоевание передовых позиций в мировом спорте.  2. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная  и прикладная направленность. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские  соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей  стране и за рубежом. Международные  соревнования волейболу.  3 Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов  и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при  занятиях спортом. Влияние физических  упражнений на работоспособность  развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня  физической подготовленности. Рациональное  сочетание работы и отдыха, утомляемости  и восстановлении энергетических процессе занятий спортом.  4 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.  Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы  мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес,  динамометрия, спирометрия, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля  спортсмена. Действие температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки.  Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа.  5 Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для  соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика  судейства. Документация при проведении  соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.  6 Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика  тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и  защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.  7 Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в  тренировке. Классификация упражнений,  применяемых учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый  процесс формирования совершенствования  двигательных навыков, физических  волевых качеств. Важность соблюдения режима.  Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях.  Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма  организации и проведения занятий, организация учащихся. |
| 2 |  | **Практическая подготовка** |
| 2.1 | **Общая физическая** | 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:  первая -для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - 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. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.  Бег: 30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 10 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 11 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 14 лет), 100 м (с 10 лет). Эстафетный бег с этапами до 50-60 м (с Юлет). Бег с горизонтальными и  вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.  Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет).  Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в  цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему»,  «Охотники и «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся  мишень». Упражнения для овладения навыками  ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом  вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. |
| 2.2 | **Специальная физическая** | Ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).  Многократные передачи баскетбольного  (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон  бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные  волейбольные передачи набивного, футбольного,  баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно  увеличивая расстояние до нее. Многократные  передачи волейбольного мяча на дальность, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с  различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание  лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). 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. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх,  перейти в упор лежа (при касании пола руки  согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди  двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению  кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на  дальность (соревнование). Многократные  передачи  баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля  набивных баскетбольных мячей, которые со всех  сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.  Упражнения с гантелями для кистей рук.  Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные  Волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.  Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность  (соревнование). Многократные передачи  Баскетбольного (гандбольного, футбольного)  Мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.  Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные  Волейбольные передачи набивного, баскетбольного  Мячей в стену. Многократные передачи  волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча дальность.  Упражнения для развития качеств, необходимых  при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно  подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. 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 на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг)  в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание  теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания  малых мячей. Совершенствование ударного  движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.  В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из- за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево). Упражнения  для развития качеств, необходимых при  блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Тоже  с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). |
| 2.3 | **Технико- тактическая** | Техника нападения перемещения: чередование  способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность  («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания  В зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим  падением и перекатом на спину. Техника защиты  Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача  в зону нападения; нападающего удара; ; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием  подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.  Тактика нападения  1, Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего /дара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками  Приема мяча; вышедших после замены; выбор  способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком,  снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и  передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.  2 Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.  3 Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к  которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.  Тактика защиты  1 Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке  (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого  направления).  2 Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших  ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии..  3 Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема  игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом  вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии. |
| 3 | **Инструкторская и судейская практика** | Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе нп-1. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических  занятий, работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях. Составление комплексов упражнений физической подготовке, обучению техническим приемам и  тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).  Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи и ведение технического отчета. |
| 4 | **Восстановительные мероприятия** | Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма  соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов.  Выбор средств восстановления возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями  спортсменов, этапом подготовки, процесса,  характером и тренировочных нагрузок. Основной  восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим,  предусматривающие интервалы естественного  протекания восстановительных полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры  гигиенического и фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений. |

**Планируемые результаты**

Образовательные:

обучающиеся ознакомятся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

сформируется правильная осанка;

обучающиеся изучат комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

сформируются навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

развиваются физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;

совершенствуются прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

прививаются жизненно важные гигиенические навыки;

развиваются познавательные интересы, творческая активность и инициатива;

развиваются волевые и нравственные качества;

формируются умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

улучшается функциональное состояние организма;

повышается физическая и умственная работоспособность, снижается заболеваемость.

Обучающиеся научатся играть в волейбол на уровне группы, школы и района, научатся необходимым техникам и тактикам волейбола, научатся методике, терминологии и жестам судейства.

**Календарный учебный график с 01.09.2022г. по 31.05.2022 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Недели обучения | | Количество часов | Аттестация учащихся | Каникулярный период | |
| сентябрь | 1 | 1-2 | 1 |  | |  | |
| 2 | 5-9 | 1 |  | |  | |
| 3 | 12-16 | 1 |  | |  | |
| 4 | 19-23 | 1 |  | |  | |
| 5 | 26-30 | 1 |  | |  | |
| октябрь | 6 | 3-7 | 1 |  | |  | |
| 7 | 10-14 | 1 |  | |  | |
| 8 | 17-21 | 1 |  | |  | |
| 9 | 24-28 | 1 |  | |  | |
| ноябрь | 10 | 1-4 | 1 |  | |  | |
| 11 | 7-11 | 1 |  | |  | |
| 12 | 14-18 | 1 |  | |  | |
| 13 | 21-25 | 1 |  | |  | |
| декабрь | 14 | 28-2 | 1 |  | |  | |
| 15 | 5-9 | 1 |  | |  | |
| 16 | 12-16 | 1 |  | |  | |
| 17 | 19-23 | 1 |  | |  | |
| 18 | 26-30 | 1 | сдача контрольных испытаний по нормативам. | |  | |
| январь | 19 | 2-6 | 1 |  | |  | |
| 20 | 9-13 | 1 |  | |  | |
| 21 | 16-20 | 1 |  | |  | |
| 22 | 23-27 | 1 |  | |  | |
| 23 | 30-3 | 1 |  | |  | |
| февраль | 24 | 6-10 | 1 |  | |  | |
| 25 | 13-17 | 1 |  | |  | |
| 26 | 20-24 | 1 |  | |  | |
| 27 | 27-3 | 1 |  | |  | |
| март | 28 | 6-10 | 1 |  | |  | |
| 29 | 13-17 | 1 |  | |  | |
| 30 | 20-24 | 1 |  | |  | |
| 31 | 27-31 | 1 |  | |  | |
| апрель | 33 | 3-7 | 1 |  | |  | |
| 34 | 10-14 | 1 |  | |  | |
| 35 | 17-21 | 1 | сдача контрольных испытаний по нормативам. | |  | |
| 36 | 24-28 |  |  | |  | |
| май | 37 | 1-5 |  |  | |  | |
| 38 | 8-12 |  |  | |  | |
| 39 | 15-19 |  |  | |  | |
| 40 | 22-26 |  |  | |  | |
| Всего учебных недель | | | 34 |  | |  | |
| Всего часов по программе | | | 34 |  | |  | |

**Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. задач, выбор средств и методов

обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и

морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**Педагогический инструментарий для отслеживания результативности**

**обучения по образовательной программе. Контрольные нормативы.**

**Содержание методико-контрольных испытаний:**

**Физическая подготовка:**

1. прыжок в длину с места. 2.Кросс без учета времени. 3. Поднимание туловища за 30 сек., подтягивание.

**Техническая подготовка:**

1. Бег 30 м /5х6/ 2. Бег 92 м

**Нормативы**

**ВОЛЕЙБОЛ / девочки/**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Девушки | № | | | **Контрольные** | | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | | | | | | |
| п/п | | **упражнения** | | **СОГ-1 (9-10лет)** | | | | **СОГ-2 (10-11лет)** | | | **СОГ-3 (11-12лет)** | | | **СОГ-4 (12-13 лет)** | | |
| ***оценки*** | | | | ***оценки*** | | | ***оценки*** | | | ***оценки*** | | |
| **5** | | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| ОФП | | **1** | **Прыжок в длину с места (см)** | | 160 | | 135 | 115 | 170 | 140 | 125 | 185 | 150 | 135 | 190 | 155 . | 140 |
| **2** | **Поднятие туловища из по ложения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)** | | 12 | | 9 | 5 | 14 | 10 | 6 | 16 | 12 | 7 | 18 | 13 | 8 |
| **3** | **Кросс без учета времени** | | 500м | | | | | | | | | | | | |
| СФП | | **1** | **Бег 30 м (5x6м), сек** | | 12,5 | | 12,7 | 13,0 | 12,3 | 12,5 | 12,8 | 12,2 | 12,4 | 12,6 | 11.8 | 12,1 | 12,4 |
| **2** | **Бег 92 м с изменением**  **направления (сек.)** | | 32,0 | | 32,5 | 33.0 | 31.5 | 32.0 | 32,5 | 31,2 | 31,7 | 32,2 | 31.0 | 31.5 | 32.0 |

**ВОЛЕЙБОЛ /девушки/**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Де-  вуш  ки | № | | | **Контрольные** | | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | | | | | | |
| п/п | | **упражнения** | | **СОГ-5(13-14лет)** | | | | **СОГ-6 (14-15лет)** | | | **СОГ-7(15-16лет)** | | | **СОГ-8(16-17 лет)** | | |
| ***оценки*** | | | | ***оценки*** | | | ***оценки*** | | | ***оценки*** | | |
| **5** | | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| ОФП | | **1** | **Прыжок в длину с места (см)** | | 195 | | 160 | 145 | 200 | 160 | 150 | 205 | 165 | 160 | 210 | 170 | 165 |
| **2** | **Поднятие туловища из по ложения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)** | | 20 | | 14 | 10 | 21 | 15 | 11 | 22 | 20 | 10 | 22 | 20 | 10 |
| **3** | **Кросс без учета времени** | | 1000 м | | | | | | | | | | | | |
| СФП | | **1** | **Бег 30 м (5x6м), сек** | | 11,6 | | 11.9 | 12,3 | 11.4 | 11.7 | 12.0 | 11.2 | 11.5 | 11.8 | 11.0 | 11.3 | 11.6 |
| **2** | **Бег 92 м с изменением**  **направления (сек.)** | | 30.5 | | 31.0 | 31.5 | 30.0 | 30.5 | 31.0 | 29.5 | 30.0 | 30.5 | 29.0 | 29.5 | 30.0 |

**ВОЛЕЙБОЛ /мальчики/**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| юноши | №  п/п | **контрольные**  **упражнения** | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | | | | | | | |
| **СОГ-1 (9-10лет)** | | | **СОГ-2 (10-11лет)** | | | **СОГ-3 (11-12лет)** | | | | **СОГ-4 (12-13 лет)** | | |
| ***оценки*** | | | ***оценки*** | | | ***оценки*** | | | | ***оценки*** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | | **3** | **5** | **4** | **3** |
| ОФП | **1** | **Прыжок в длину с места (см;** | 175 | 140 | 125 | 185 | 145 | 135 | 195 | 160 | | 145 | 200 | 165 | 150 |
| **2** | **Подтягивание на пере-**  **кладине (раз)** | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 6 | 4 | | 2 | 7 | 5 | 2 |
| **3** | **Кросс без учета времени** | 1000 м | | | | | | | | | | | | |
| СФП  СФП | **1** | **Бег 30 м (5x6м), сек.** | 12 5 | . 12,7 | 12,9 | 12.2 | 12.5 | 12,7 | 12.1 | 12.3 | 12.5 | | 11,5 | 11,8 | 12.0 |
| **2** | **Бег 92 м с изменением**  **направления (сек.)** | 31.0 | 31. 6 | 3 2.2 | 30. 5 | 31,0 | 31.5 | 30.0 | 30.5 | 31.0 | | 29.5 | 30.0 | 30.5 |

**ВОЛЕЙБОЛ /юноши/**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| юноши | №  п/п | | | **Контрольные** | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | | | | | | |
| п/п | | **упражнения** | | **СОГ-5(13-14лет)** | | | **СОГ-6 (14-15лет)** | | | **СОГ-7(15-16лет)** | | | **СОГ-8(16-17 лет)** | | |
| ***оценки*** | | | ***оценки*** | | | ***оценки*** | | | ***оценки*** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| ОФП | | **1** | **Прыжок в длину с места (см)** | | 205 | 170 | 155 | 210 | 180 | 165 | 220 | 190 | 180 | 230 | 195 | 185 |
| **2** | **Подтягивание на пере-**  **кладине (раз)** | | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 3 | 9 | 7 | 4 | 10 | 7 | 4 |
| **3** | **Кросс без учета времени** | | 2000 м | | | | | | | | | | | |
| СФП | | **1.** | **Бег 30 м (5x6м), сек** | | 11.1 | 11.6 | 11.8 | 10.8 | 11.3 | 11.6 | 10.4 | 10.8 | 11.1 | 10.0 | 10.6 | 10.8 |
| **2** | **Бег 92 м с изменением**  **направления (сек.)** | | 29.0 | 29.5 | 30.0 | 28.5 | 29.0 | 29.5 | 27.5 | 28.0 | 28.5 | 27.0 | 27.5 | 28.0 |

*1..****Бег 30 м: 5хбм****.*На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*2.****Бег 92 м****в пределах границ волейбольной площадки.*На волейбольной площадке расположить 7 набивных (I кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1.2,3. 4. 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

*3*. ***Прыжок в длину с места.***Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*4.****Подтягивание.***Из виса на прямых руках, захват сверху*,* подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ног8и не сгибать.

5.***Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.***Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

**Рабочая программа воспитания**

Разработка и реализация плана мероприятий воспитательной программы решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

*Основные задачи воспитательной работы:*

* формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
* организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
* организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования обучающихся;
* приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
* обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
* воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
* развитие воспитательного потенциала семьи;
* поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания. Формы работы направлены на:

* 1. *работа с коллективом учащихся*:
  + формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования (коммуникация и кооперация);
  + обучение практических умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
  + развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
  + содействие формированию активной гражданской позиции;
  + воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.
  1. *работа с родителями:*
  + организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
  + содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения, клуба (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);

Спортивно-оздоровительное содействует здоровому образу жизни; ориентация на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизация работоспособности и предупреждение заболеваемости.

**Календарный план воспитательной работы объединения «Подвижные игры» на 2022-2023 учебный год**

- Президентские состязания

- Дни здоровья (осень, весна)

- Лыжные соревнования

**Список  литературы для учителей**

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9  классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

**Список литературы для учащихся и родителей**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

 3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.