

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Сухоложский многопрофильный техникум»
(ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 2
от «05» 12 2023г.

Утверждено:
Приказом директора ГАПОУ СО
«Сухоложский
многопрофильный техникум»
от 05.12.2023 г. № 153/2-09
Директор В.В.Васильев
«05» 12 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Козлов Игорь Валентинович
педагог дополнительного образования

г. Сухой Лог, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы:	3
1.1. Пояснительная записка:	3
Нормативно-правовая основа общеразвивающей программы	3
Направленность общеразвивающей программы	3
Актуальность общеразвивающей программы	4
Отличительные особенности программы	5
Адресат общеразвивающей программы	5
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	6
Объём и срок освоения программы	6
Особенности организации образовательного процесса	6
Форма организации образовательного процесса	6
Виды занятий	6
Форма подведения результатов	7
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Учебный (тематический) план	8
1.4. Содержание учебного (тематического) плана	9
1.5. Планируемые результаты	12
2. Организационно-педагогические условия	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	20
2.3. Материально-техническое обеспечение	20
Кадровое обеспечение	21
Методические материалы	21
3. Формы аттестации	21
4. Список литературы	28

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее Программа) разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р,

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;

Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 №ВК-1232/09;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

СанПиН 1.2.365-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон об образовании), дополнительное образование – это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Направленность общеразвивающей программы

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях.

Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» - физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая самостоятельность, педагог помогает решить те задачи, которые встанут перед подростками в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогу важно создать для обучающихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Педагог поддерживает природное любопытство обучающихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, обучающиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Программа учебно-тренировочных занятий по волейболу создана опираясь на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед.наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Актуальность общеразвивающей программы

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

На уроках физической культуры обучающиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов, этого

недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Занятия в рамках дополнительного образования позволяют обучающимся овладеть этими навыками на достаточном уровне. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на обучающихся и реализуются в течение года. Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Отличительные особенности программы

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений: от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Адресат общеразвивающей программы

Программа рассчитана на работу с обучающимися 15-20 лет. В программу принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Программа рассчитана на работу с обучающимися 15-20 лет. Количество обучающихся в группах - 15 – 20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» реализуется на базе ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум». Занятия проводятся в спортивном зале три раза в неделю по два часа (45/45) с перерывом 10 мин.

Объём и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» рассчитана на 1 год -210 часов. Режим работы для групп в период с января по декабрь - три раза в неделю по два часа всего – 210 часов (январь – июнь -126 часов, сентябрь – декабрь – 84 часа). Общее количество 210 часов.

Особенности организации образовательного процесса

Главным и принципами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Форма организации образовательного процесса

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, районные, областные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога – дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Форма подведения результатов

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений.

Контрольные упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для формирования команды ОУ по волейболу.

Задачи Программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышать уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развивать мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3. Учебный (тематический) план

Задачи обучения:

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- Содействие правильному физическому развитию подростков;

№п/п	<i>Наименование раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	6	6		Педагогическая диагностика
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20	Контрольные нормативы Педагогическая диагностика
3.	Общая физическая подготовка (ОФП). Понятие ОФП. Функции ОФП. (Подготовительные упражнения.)	56	1	55	Контрольные нормативы Педагогическая диагностика
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	48		48	Контрольные нормативы Педагогическая диагностика

5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	68		68	Контрольные нормативы
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	8	1	7	Контрольные нормативы
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	Педагогическая диагностика, Контрольные нормативы Педагогическая диагностика
	Итого:	210	8	202	

1.4. Содержание учебного (тематического) плана

Введение (6 часов)

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (20 часов)

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (55 часа)

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.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает

на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в

разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)

Практика (48 часов)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (68 часов)

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

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (7 часа)

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Контрольно-оценочные испытания (4 часа)

1.5. Планируемые результаты

По окончании изучения **Программы** обучающиеся должны:

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- понятия терминологии и жестикуляции;

Освоить:

- техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- технику верхних передач;
- технику передач снизу;
- технику верхнего приема мяча;
- технику нижнего приема мяча;

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

- играть по упрощенным правилам игры;

2. Организационно-педагогически условия

2.1. Календарный учебный график (210 час.)

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Учебно-тренировочное	2/2	История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
2.	Учебно-тренировочное	2/4	Общие правила игры в волейбол.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
3.	Учебно-тренировочное	2/6	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. ОФП. Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
4.	Учебно-тренировочное	2/8	Общеразвивающие упражнения. ОФП с отягощениями, челночный бег.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
5.	Учебно-тренировочное	2/10	Развитие выносливости, скорости, прыжки. ОФП – развитие силы.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
6.	Учебно-тренировочное	2/12	СФП – передача мяча, ОФП – координация.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
7.	Учебно-тренировочное	2/14	Технические действия с мячом. ОФП.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
8.	Учебно-тренировочное	2/16	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
9.	Учебно-тренировочное	2/18	Техника безопасности в спортивном зале. ОФП – челночный бег. СФП.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, Контрольные нормативы
10.	Учебно-тренировочное	2/20	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, Контрольные нормативы
11.	Учебно-тренировочное	2/22	ОФП – выносливость. СФП – координация.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
12.	Учебно-тренировочное	2/24	ОФП – сила. СФП – выносливость.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
13.	Учебно-тренировочное	2/26	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
14.	Учебно-тренировочное	2/28	Общая физическая подготовка. (Подготовительные упражнения.) Игровая практика.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
15.	Учебно-	2/30	ОФП – выносливость. СФП –	Спортивный зал	Контрольные

	тренировочное		передачи мяча.		нормативы
16.	Учебно-тренировочное	2/32	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
17.	Учебно-тренировочное	2/34	ОФП – координация. СФП – выносливость.	Спортивный зал	Тестовые задания, Контрольные нормативы
18.	Учебно-тренировочное	2/36	ОФП – координация. СФП – контроль мяча.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
19.	Учебно-тренировочное	2/38	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
20.	Учебно-тренировочное	2/40	Развитие силы. Развитие скорости.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
21.	Учебно-тренировочное	2/42	СФП – выносливость. ОФП – челночный бег.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
22.	Учебно-тренировочное	2/44	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
23.	Учебно-тренировочное	2/46	СФП – приём мяча. ОФП – прыжки.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
24.	Учебно-тренировочное	2/48	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
25.	Учебно-тренировочное	2/50	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
26.	Учебно-тренировочное	2/52	ОФП – выносливость. СФП – контроль мяча.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
27.	Учебно-тренировочное	2/54	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
28.	Учебно-тренировочное	2/56	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
29.	Учебно-тренировочное	2/58	СФП – выносливость. ОФП – сила.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
30.	Учебно-тренировочное	2/60	Развитие скорости. ОФП – сила. СФП – координация.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
31.	Учебно-тренировочное	2/62	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
32.	Учебно-тренировочное	2/64	ОФП – скорость. Контроль мяча.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
33.	Учебно-тренировочное	2/66	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
34.	Учебно-тренировочное	2/68	ОФП – контрольные нормативы. СФП – Подача мяча.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
35.	Учебно-тренировочное	2/70	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
36.	Учебно-тренировочное	2/72	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
37.	Учебно-тренировочное	2/74	ОФП – выносливость. Развитие общей выносливости.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
38.	Учебно-тренировочное	2/76	СФП – скоростно-силовая подготовка.	Спортивный зал	Контрольные нормативы

			Техника, тактика игры.		
39.		2/78	Развитие координации. Развитие скорости реакции.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
40.	Учебно-тренировочное	2/80	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
41.	Учебно-тренировочное	2/82	Игровая практика.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
42.	Учебно-тренировочное	2/84	Техническая подготовка. Стойка игрока.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
43.	Учебно-тренировочное	2/86	Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
44.	Учебно-тренировочное	2/88	Поддачи снизу.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
45.	Учебно-тренировочное	2/90	Прямые нападающие удары.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
46.	Учебно-тренировочное	2/92	Защитные действия - блоки, страховки.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
47.	Учебно-тренировочное	2/94	Тактические действия игроков в нападении.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
48.	Учебно-тренировочное	2/96	Тактические действия игроков в нападении.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
49.	Учебно-тренировочное	2/98	Тактические действия игроков в нападении.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
50.	Учебно-тренировочное	2/100	Тактические действия игроков в нападении.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
51.	Учебно-тренировочное	2/102	Тактические действия игроков в нападении.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
52.	Учебно-тренировочное	2/104	Тактические действия игроков в нападении.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
53.	Учебно-тренировочное	2/106	Тактические действия игроков в нападении.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
54.	Учебно-тренировочное	2/108	Тактические действия игроков в нападении.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
55.	Учебно-тренировочное	2/110	Тактические действия игроков в нападении.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
56.	Учебно-тренировочное	2/112	Тактические действия игроков в защите.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
57.	Учебно-тренировочное	2/114	Тактические действия игроков в защите.	Спортивный зал	Контрольные

					нормативы
58.	Учебно-тренировочное	2/116	Тактические действия игроков в защите.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
59.	Учебно-тренировочное	2/118	Тактические действия игроков в защите.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
60.	Учебно-тренировочное	2/120	Тактические действия игроков в защите.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
61.	Учебно-тренировочное	2/122	Тактические действия игроков в защите.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
62.	Учебно-тренировочное	2/124	Тактические действия игроков в защите.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
63.	Учебно-тренировочное	2/126	Тактические действия игроков в защите.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
64.	Учебно-тренировочное	2/128	Тактические действия игроков в защите.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
65.	Учебно-тренировочное	2/130	Тактические действия игроков в защите.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
66.	Учебно-тренировочное	2/132	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
67.	Учебно-тренировочное	2/134	Игра «Салки по месяцам». Игра «Азбука»	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
68.	Учебно-тренировочное	2/136	Игра «Делай наоборот». Игра «Вызов номеров»	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
69.	Учебно-тренировочное	2/138	Игра «Пустое место» Игра «Удочка».	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
70.	Учебно-тренировочное	2/140	Игра «Охотники и утки». Игра «Дни недели».	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
71.	Учебно-тренировочное	2/142	Игра «Кто дальше прыгнет».	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
72.	Учебно-тренировочное	2/144	Игра «Подвижная цель».	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
73.	Учебно-тренировочное	2/146	Игра «Вращение обручей».	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
74.	Учебно-тренировочное	2/148	Игра «На новое место».	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
75.	Учебно-тренировочное	2/150	Эстафета, направленная на развитие ловкости	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
76.	Учебно-тренировочное	2/152	Эстафета, направленная на развитие ловкости	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
77.	Учебно-тренировочное	2/154	Эстафета, направленная на развитие ловкости	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
78.	Учебно-	2/156	Эстафета, направленная на	Спортивный зал	Педагогическая

			способностей		
99.	Учебно-тренировочное	2/198	Эстафета, направленная на развитие морально-волевых качеств.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика
100.	Учебно-тренировочное	2/200	Тактическая подготовка. (теория) Техника, тактика игры.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, нормативы
101.	Учебно-тренировочное	2/202	Тактика подачи.	Спортивный зал	Нормативы
102.	Учебно-тренировочное	2/204	Тактика передач.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
103.	Учебно-тренировочное	2/206	Тактика приёмов мяча.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
104.	Учебно-тренировочное	2/208	Контрольно-оценочные испытания.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, Контрольные нормативы
105.	Учебно-тренировочное	2/210	Контрольно-оценочные испытания.	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, Контрольные нормативы

2.2. Условия реализации программы

Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

2.3. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие.

Кадровое обеспечение

Педагог – руководитель физического воспитания

Методические материалы

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

3.Формы аттестации

Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве техникума по волейболу;
- Участие в товарищеских играх ГО Сухой Лог;
- Участие сборной команды техникума в первенстве города по волейболу

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы

По технической подготовке.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.
5. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
6. Подача верхняя прямая на точность.
7. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
8. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
9. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
10. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
11. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.
3. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девушки	Юноши
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45

5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	

Контрольные нормативы по физической подготовке

(юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы подготовки
1.	Длина тела, см	—
2.	Бег 30 м, с	5,5
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—
5.	Прыжок в длину с места, см	185
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0
8.	Становая сила, кг	70

Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы подготовки
1.	Длина тела, см	—
2.	Бег 30 м, с	5,9
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—
5.	Прыжок в длину с места, см	165
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0
		8,0
8.	Становая сила, кг	55

Контрольные нормативы по технической подготовке(девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	—
4.	Подача на точность: 16-17 лет- в прыжке	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	3

6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	

Контрольные нормативы по тактической подготовке(девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	—
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	3
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	3
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	4
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	4

**Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке
(девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)
1.	Прием снизу, верхняя передача	5
2.	Нападающий удар, блокирование	—
3.	Блокирование - вторая передача	—
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению	5

4. Список литературы

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями)
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Сайты

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации www.minstm.gov.ru.
2. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru.
4. Электронно-библиотечная система «Знаниум» www.znanium.com