

Государственное бюджетное профессиональное образовательно учреждение
Республики Марий Эл
«Транспортно – энергетический техникум

Рассмотрено на заседании цикловой
методической комиссии протокол №6

Председатель ЦМК

Елена Чукмакова Е.А.
«27» января 2023г.

Утверждаю
Заместитель директора по
воспитательной работе,
трудоустройству и
профориентационной работе
Ларина Л.И.Ларионова
«27» января 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Волейбол"
спортивного клуба «ФАКЕЛ»**

Стартовый, базовый уровни

Срок реализации программы: 2 года
Количество часов в год – 72 ч.

Разработчик:
Руководитель физического воспитания
Мартьянов Александр Николаевич
высшая квалификационная категория

с.Красный Яр, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у детей и взрослых к здоровому образу жизни.

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у детей и взрослых. Занятия в клубе помогут частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития человека. В процессе изучения у детей и взрослых формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, дети и взрослые приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке и укреплению здоровья.

Программа спортивного клуба предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 2 года обучения:

- группы начальной подготовки первого года обучения
- группы учебно-тренировочные второго года обучения

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся.

Общая характеристика программы

Программа имеет два уровня: *стартовый и базовый*. Первый год обучения относится к стартовому уровню, второй год обучения относится к базовому уровню. Программа обеспечивает разностороннее личностное развитие детей и взрослых, их готовность применять знания, умения, личностные качества для решения актуальных и перспективных задач в жизненной практике.

I-й – СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ. Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, развитию заинтересованности к занятиям волейболом. Численный состав группы – 20 человек.

II-й – БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ. Это учебно-тренировочные группы (2 года обучения), в которой развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям волейболом, принимают участие в соревнованиях района, округа. Численный состав группы – 20 человек.

Отличительные особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделять внимания психологической подготовке занимающихся: устраниению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора- общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель клуба должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников, поддерживать контакт. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в спортивном клубе волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы техникума.

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются вместе с разделением детей и взрослых. Занятия с группой проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

В клуб принимаются все желающие дети и взрослые, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Дидактические принципы

Процесс обучения базируется на системе *дидактических принципов*:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип наглядности;

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

Адресат: смешанная группа детей (мальчики и девочки); взрослые.

Режим занятий: Занятия занимают 2 академических часа (1 раз в неделю по два часа). Продолжительность одного академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

Объем: 136 часов в год, 272 часа на весь период обучения.

Срок освоения: 2 года

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Виды занятий: беседы (по правилам игры), учебно-тренировочные занятия.

Формы подведения результатов: сдача нормативов, товарищеская игра, выступление на соревнованиях.

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Цель обучения: формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Образовательно-предметные задачи:

- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретать опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- осваивать умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- формировать умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений, умением использовать их;

- формировать устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- приобретать навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;

- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитии психических процессов и свойств личности.

Метапредметные задачи:

- учить осознанному целеполаганию и планированию учебной деятельности;
- учить самостоятельной работе в соответствии с планированием (по

алгоритму), анализу результатов, коррекции при необходимости;

- развивать рефлексию учебной деятельности на основных этапах работы;
- формировать осознание необходимости новых знаний;
- стимулировать самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;

- развивать умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- учить самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

- развивать умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Личностные задачи:

- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю;
- воспитывать осознанную потребность в здоровом образе жизни;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

СОДЕРЖАНИЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план.

Первый год обучения

Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
	1-й год	теория	практика	
	2ч			
1. Теоретические занятия. Всего часов.	3			
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1	1		Опрос, тестирование
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	1		опрос
Правила соревнований по волейболу.	1	1		зачет

2. Практические занятия. Всего часов.	60			
Общая физическая подготовка.	10	1	9	Сдача нормативов
Специальная физическая подготовка.	10		10	Тестирование
Техническая и тактическая подготовка.	40		40	Разбор и анализ игры
3. Соревнования и судейство. Всего часов.	9			
Выполнение контрольных нормативов.	3		3	тест
Игровая подготовка	4		4	соревнования
Инструкторская и судейская практика.	2	1	1	зачет
Всего часов:	72	5	67	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретические знания.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения. Знакомство с содержанием программы на учебный год.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строи и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в

две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку).

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Подвижные игры. «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).

2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.

4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

5. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

6. Прыжки через скакалку

7. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть я поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних досоков).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых

амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - 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 повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Техническая и тактическая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. *Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки.

Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии.

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Расположение игроков при приеме мяча от противника.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ НА СТАРТОВОМ УРОВНЕ

Образовательно-предметные результаты

Волейболисты должны знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу.

Волейболисты должны уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

Оценка результатов обучения на стартовом уровне

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка образовательно-предметных результатов		
<p>Волейболисты в основном усвоили:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения игры «волейбол»; - Основные правила при игре в волейбол; - технические и тактические приемы - расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника 	<p>Волейболисты достаточно знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения игры «волейбол»; - Основные правила при игре в волейбол; - технические и тактические приемы; - расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника 	<p>Волейболисты полностью знают</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения игры «волейбол»; - Основные правила при игре в волейбол; - технические и тактические приемы; - расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника
Оценка метапредметных результатов		
<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -анализ результатов; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; -владение основами самоконтроля, самооценки; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; - работать индивидуально и в группе. 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -анализ результатов; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; -владение основами самоконтроля, самооценки; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; - работать индивидуально и в группе. 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -анализ результатов; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; -владение основами самоконтроля, самооценки; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; - работать индивидуально и в группе.
Оценка личностных результатов		
<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - удовлетворенность своей деятельностью в объединении дополнительного 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - удовлетворенность своей деятельностью в объединении дополнительного 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - удовлетворенность своей деятельностью в объединении дополнительного

образования, самореализация - формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами; - уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю; - осознанная потребность в здоровом образе жизни	образования, самореализация ; - формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами; - уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю; - осознанная потребность в здоровом образе жизни.	образования, самореализация - формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами; - уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю; - осознанная потребность в здоровом образе жизни.
--	---	---

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

Образовательно-предметные задачи:

- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретать опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- осваивать умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- формировать умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений, умением использовать их;
- формировать устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретать навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитии психических процессов и свойств личности.

Метапредметные задачи:

- учить осознанному целеполаганию и планированию учебной деятельности;
- учить самостоятельной работе в соответствии с планированием (по алгоритму), анализу результатов, коррекции при необходимости;
- развивать рефлексию учебной деятельности на основных этапах работы;
- формировать осознание необходимости новых знаний;

- стимулировать самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания;
- развивать умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учить самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- развивать умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Личностные задачи:

- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю;
- воспитывать осознанную потребность в здоровом образе жизни;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Второй год обучения

Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
	1-й год	теория	практика	
	2ч			
1. Теоретические занятия. Всего часов.	2	2		Опрос, тестирование
2. Практические занятия. Всего часов.	60			
Общая физическая подготовка.	10	1	9	Сдача нормативов
Специальная физическая подготовка.	10	1	9	Тестирование
Техническая и тактическая подготовка.	40	1	39	Разбор и анализ игры
3. Соревнования и судейство. Всего часов.	10			
Выполнение контрольных нормативов.	3		3	тест
Игровая подготовка	4		4	соревнования
Инструкторская и судейская	3			зачет

практика.		1	1	
Всего часов:	72	6	66	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретические знания.

Физическая культура и спорт в России (Понятие «физическая культура»). Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Состояние и развитие волейбола в России. История развития волейбола в мире. Достижения российских волейболистов на международной арене.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие утомления и переутомления. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте.

Общефизическая подготовка

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимания, приседание на одной, двух ногах).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой. Выпады вперед, в сторону.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Жонглирование теннисным мячом (вращение мяча вокруг туловища, на месте)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов, «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений. Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Техническая подготовка

Перемещения. Имитация тактики. Подачи. технических приемов. Совершенствование

Нападающие удары. Страховка.

Тактическая подготовка

Тактика нападения для младшей юношеской группы представляет собой чередование двух систем: нападения со второй передачи через игроков зон 2, 4, 3 и нападения с первой передачи, а в дальнейшем и с откидки — через игроков зон 4, 2, 3.

Тактика блокирования, тактика защиты в поле.

Игровая подготовка

Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам. Показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ НА СТАРТОВОМ УРОВНЕ Образовательно-предметные результаты

Волейболисты должны знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу.

Волейболисты должны уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД). Регулятивные УУД: - понимать задачи, поставленные педагогом;

- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД: - научиться проявлять творческие способности;

- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД: - учиться работать в коллективе;

- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Оценка результатов обучения на стартовом уровне

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка образовательно-предметных результатов		
Волейболисты в основном усвоили: <ul style="list-style-type: none">- историю возникновения игры «волейбол»;- Основные правила при игре в волейбол;- технические и тактические приемы- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;	Волейболисты достаточно знают: <ul style="list-style-type: none">- историю возникновения игры «волейбол»;- Основные правила при игре в волейбол;- технические и тактические приемы;- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;	Волейболисты полностью знают <ul style="list-style-type: none">- историю возникновения игры «волейбол»;- Основные правила при игре в волейбол;- технические и тактические приемы;- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

Оценка метапредметных результатов		
<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -анализ результатов; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; -владение основами самоконтроля, самооценки; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; - работать индивидуально и в группе. 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -анализ результатов; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; -владение основами самоконтроля, самооценки; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; - работать индивидуально и в группе. 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -анализ результатов; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; -владение основами самоконтроля, самооценки; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; - работать индивидуально и в группе.
Оценка личностных результатов		
<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - удовлетворенность своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация - формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами; - уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю; - осознанная потребность в здоровом образе жизни 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - удовлетворенность своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация ; - формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами; - уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю; - осознанная потребность в здоровом образе жизни. 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; - доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - удовлетворенность своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация ; - формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами; - уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю; - осознанная потребность в здоровом образе жизни.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ Материально-технические условия

Кабинет. Спортзал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования. Помещение должно быть сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением.

Оборудование и инвентарь:

1.	Сетка волейбольная	2 штуки
2.	Стойки волейбольные	2 штуки
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	3 штуки
6.	Скалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8.	Резиновые амортизаторы	25 штук
9.	Гантели различной тяжести	20 штук
10.	Мячи волейбольные	30 штук
11.	Рулетка	2 штуки

Оценочные и методические материалы

Методы обучения

Подготовка 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 процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное 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.

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Методы воспитания

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха и др.

Формы контроля

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, показательные и товарищеские игры, соревновательная практика.

- открытые уроки для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий.

- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы

Алгоритм учебных занятий

I. Организационный этап

Приветствие учащихся. При необходимости подготовка рабочих мест к занятию. Повторение правил техники безопасности.

II. Основной этап

Теоретическая часть. Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа.

Практическая часть. Практическая работа. Отработка приемов и подач. Учебная игра.

III. Заключительный этап

Саморефлексия учащихся. Подведение итогов занятия.

Учебно-методическое обеспечение программы дополнительного образования детей и взрослых

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г. Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы) Волейбол (юноши и девушки)

Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.

4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.

5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.

6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М.,

«Физкультура и спорт», 1982г.

**Список рекомендуемой литературы
для детей и взрослых:**

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.

Список рекомендуемой литературы:

для преподавателя:

1. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
2. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-13 лет		14-15 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз	
		1 год	2 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6	8
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6
4.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3	5
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3	5
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3	5
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7
12.	Подача на точность	4	6
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
"ТРАНСПОРТНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ", Новокшанов Андрей
Николаевич, Директор

15.11.23 10:19 (MSK)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Сертификат 00DD896CA6D195825A6F6A971A682C9F4A