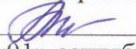


УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»
(МБОУ «СШ № 9»)

РАССМОТРЕНО:
На заседании МО
Художественно-эстетического цикла
протокол № 1
от «01» сентября 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по ВР
 Е.В. Карцева
«01» сентября 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СШ № 9»
 А.Н. Никитич
«01» сентября 2021 г.

**ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
КРУЖОК «ВОЛЕЙБОЛ»**

(72 часов, 3-11 класс)

Срок реализации: 7 лет
Педагог ДО: Момотенко Алексей Викторович,
инструктор физической культуры

Норильск, 2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика программы

1.2. Данная рабочая программа разработана для учащихся 3-11-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительную деятельность. Данная рабочая программа рассчитана на 72 учебных часов (занятий) из расчета 2ч в неделю. Программа реализуется на занятиях, которые проводится два раза в неделю. Сроки реализации рабочей программы: (2021-2028 у.г.). В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа по физической культуре, направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – волейбол;
- подготовка к освоению программы спортивной подготовки, подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

1.3. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения

Волейбол – популярная игра во многих мирах. Волейбол зародился в Америке в конце 19 века, спустя полвека, в 1964 году, его внесли в программу Олимпийских игр. Волейбол и в России является одной из самых популярных спортивных игр и как средство физического воспитания он очень эффективен и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания.

Современный уровень развития волейбола предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся, к технической, тактической и морально-волевой подготовке. Игра включает в себя внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения по площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях.

Высокий уровень технической подготовленности волейболистов характеризуют следующие критерии:

- надежность – стабильное выполнение технических приемов, несмотря на различные факторы, мешающие их выполнению;
- разносторонность – владение всеми техническими приемами и умение выполнять их наиболее рациональными и совершенными способами;
- приспособляемость – умение применять технические приемы и способы в различных игровых ситуациях и при активном сопротивлении игроков команды соперника;
- специализация – совершенное владение комплексом технических действий при выполнении определенных функциональных обязанностей в команде.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы.

Знание всех сторон, характеризующих деятельность волейболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

1.3.1. Отличительные особенности волейбола.

- *Естественность движений.*

В основе волейбола лежат естественные движения – бег, прыжки, удары, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому волейбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- *Коллективность действий.* Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».
- *Соревновательный характер.* Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.
- *Непрерывность и внезапность изменения условий игры.* Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.
- *Высокая эмоциональность.* Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.
- *Самостоятельность действий.* Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.
- *Этичность игры.* Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

1.3.2. Специфика организации обучения волейболистов.

Особенности волейбола определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает его от других видов спорта. Соревновательное противостояние в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только этой игре соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Занимающиеся распределяются на тренировочные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной деятельности.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном

цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка волейболистов высокой квалификации, резерва сборной команды Красноярского края, России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по волейболу.

Основополагающие принципы программы:

-Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

-Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

-Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Основная цель программы по волейболу – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

1.3.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Спортивная подготовка волейболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Изучение программного материала рассчитано для освоения на двух этапах спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - волейбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Продолжительность этапа - 2-3 года. *Основные задачи этапа:*

- укрепление здоровья спортсменов;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

- **Тренировочный этап (этап спортивной специализации).** Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и технической подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

По окончании тренировочного этапа обучающиеся получают статус выпускника и документ, образец которого устанавливается спортивной школой самостоятельно.

Программа рассчитана на 8 лет (до 3 лет - начальная подготовка (НП); до 5 лет - тренировочный этап (ТГ), и рекомендуется для освоения детьми и подростками от 9-11 до 18 лет, в зависимости от степени мотивации, способностей и уровня достигаемых результатов.

Срок реализации программы может сокращаться также в зависимости от возраста поступления ребенка и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований ЕВСК). Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год, в т.ч. в форме реализации индивидуального учебного плана, разработанного в соответствии с установленными локальным актом требованиями.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в соответствии с установленными локальным актом требованиями с учётом действующего законодательства.

Продолжительность этапов является ориентировочной - она определяется не только временем (стажем занятий на предыдущем этапе), но и достигнутыми результатами, которые определяются физиологическими способностями и функциональными возможностями, оценка степени развития которых, даётся в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Формы организации образовательного (тренировочного) процесса.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинское тестирование и контроль.
-

2. Цель и задачи программы

Цель – содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи:

Воспитательные:

- развивать физические качества характерные для волейбола;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотrudничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Образовательные:

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности волейболом;
- формировать основы знаний, умений вида спорта волейбол;
- обучить основам приема техники и тактики волейбола;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий волейболом.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план 1-3 года обучения

№	Раздел /темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Собеседование, входная диагностика
2.	Раздел 1. Общая физическая подготовка	10	12	22	
3	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2	2	4	Опрос, практическое упражнение
4	Обучение технике подачи мяча.	2	2	4	Опрос, практические упражнения
5	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2	2	4	Опрос. Игры и эстафеты
6	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	2	2	4	Опрос. Игры и эстафеты
7	Нападающий удар через сетку	2	4	6	Опрос, практические упражнения
8	Техника нападения	8	16	24	Контрольное упражнение
9	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	4	6	10	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
10	Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	6	8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
11	Блокирование нападающих ударов	2	4	6	
12	Игра по правилам с заданием	4	12	16	Контрольное упражнение
13	Правила игры в волейбол.	2	6	8	Опрос, практические упражнения
14	Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.	2	6	8	Опрос, практические упражнения
15	Основы техники и тактики игры	2	4	6	
16	Основы техники и тактики игры	2	4	6	Опрос, тренинг-игра
17	Итоговое занятие. Контрольные испытания.		2	2	Сдача нормативов
	Итого	25	47	72	

3.2. Учебный план 4-8 года обучения

№	Раздел / темы	Кол-во час			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Основные правила игры.	1		1	Собеседование, входная диагностика
2.	Чередование способов перемещений.	1	3	4	
3.	Урок игра.		4	4	Практическое упражнение
4.	Передача сверху во встречных колоннах.		4	4	Опрос, практические упражнения
5.	Передача мяча сверху двумя руками над собой.		4	4	Опрос. Игры и эстафеты
6.	Прием мяча снизу через сетку после перемещения.		4	4	Опрос. Игры и эстафеты
7.	Передача мяча сверху через сетку.		4	4	Опрос, практические упражнения
8.	Урок игра.		4	4	Контрольное упражнение
9.	Прием мяча с подачи.	1	4	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
10.	Урок игра.		4	4	
11.	Прием мяча с подачи.		4	4	
12.	Отбивание мяча кулаком/ладошкой через сетку.		4	4	Контрольное упражнение
13.	Урок игра.		4	4	Опрос, практические упражнения
14.	Нападающий удар после подбрасывания		4	4	Опрос, практические упражнения
15.	Нижняя прямая подача с 6-7 мет.		4	4	
16.	Урок игра.		4	4	Опрос, тренинг-игра
18.	Чередование способов перемещений.		4	4	Опрос. Игры и эстафеты
19.	Урок игра.		6	6	Опрос. Игры и эстафеты
	Итого	3	69	72	

4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Мячи волейбольные - 20шт., набивные мячи, 2кг. - 10шт., прыгалки - 15шт., стойка волейбольная - 3 комплекта, сетка волейбольная - 3 комплекта, тренажер настенный для нападающего удара - 1 шт., форма волейбольная, мужская - 3 комплекта, женская - 2 комплекта, насос для накачки мячей - 1 шт., свисток судейский - 1 шт., секундомер - 1 шт., вышка судейская - 1шт., счетчик судейский – 1шт.

ПК и доступ к сети Интернет, доступ к электронным образовательным ресурсам: в мессенджерах: «Vk.Сферум»

Информационное обеспечение:

- литература для детей и педагогов (смотреть список литературы),
- методические разработки.

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования по «волейболу» должен профессионально владеть методиками по работе с детьми разных возрастов, обладать необходимыми знаниями в области волейбола, педагогики и психологии.

4.1. Воспитательный компонент программы

Цель воспитания: создание условий для формирования здоровьесберегающего воспитания учащихся, их социально-активной, творческой, нравственно здоровой личностной позиции, способной к духовному и интеллектуальному самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Особенности организуемого воспитательного процесса: воспитательная система дополнительного учреждения охватывает, внеурочную жизнь учащихся, их деятельность и общение за пределами учреждения, направленные на обеспечение возможно более полного всестороннего развития личности, формирования его самостоятельности и ответственности, гражданского становления.

В целом каждая воспитательная система несет на себе отпечаток времени, существующей общественной формации, социальных отношений и многого другого.

В целях и задачах воспитания просматривается идеал 21 человека данной исторической эпохи и стремление к его достижению. Главным для каждой воспитательной системы является ориентация на воспитание человека, готового жить и работать в современном для него обществе.

5. Виды, формы и содержание деятельности.

Работа с коллективом учащихся:

- формирование практических умений по организации этики и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к своему селу, области, стране.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (приглашение на праздники, конкурсы и т.д.).

Планируемые результаты и формы их демонстрации

Результат воспитания:

- изменения, происходящие в формировании историко-культурного мировоззрения учащихся;
- изменения в осознании учащихся потенциала исторического образования, его исключительной роли в формировании российской гражданской идентичности и патриотизма;
- изменения у учащихся нравственных ориентиров для гражданской, этнонациональной, социальной, культурной самоидентификации в окружающем мире в результате проведенной работы.

6. Список литературы:

- 1.Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста //Спорт в школе: прил. к газ «Первое сентября». – 2013 – март (№№ 11-12)
2. Беляев А.В. Развитие физических качеств волейболистов - М.: 2014.
3. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Рос.Гос. Акад. Физ. культуры. – М: Просвещение. 2015 – 66 с
- 4.Волейбол: сб статей /сост.:Ю.Н. Клещев – М: ФИС, 2013 – 93 с.
5. Волейбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ / Учебно-тренировочные группы/Под редакцией Ю.Д.Железняк. – М., 2015
6. Железняк Ю.Д.. К мастерству в волейболе - М.: ФИС, 2014. – 224 с

7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист/ М.: ФИС, 2017. /
8. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учебное пособие для тренеров детских юношеских коллективов /Ю.Д.Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С.Чехов – 2-е изд. испр. и доп. М: ФИС. 2016 – 295 с
9. Клещев Ю.Н. Тактическая подготовка волейболистов (сборник упражнений) /Ю.Н. Клещев, В.А. Тюрин. Ю.П. Фураев. – М: ФИС, 2014 – 120 с
10. Тюрин В.И. Методика обучения и совершенствования в волейболе - 2014.
11. Фомин Е.В. Физическая подготовка юных волейболистов/ - М.: 2015.
12. Эдельман А.С. Волейбол, М.: ФИС, 2014
13. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод.пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2018.
14. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2014.
15. Спортивная медицина: справочное издание. – М.,2017.