**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация «Гимназия №7» г. Торжка

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОМетодическим советом Протокол №1от «30» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО Приказом № 180  «01» сентября 2023 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Общий объем программы в часах: 204 часа

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет

Срок реализации программы: 1год

Уровень: базовый

Автор: педагог дополнительного образования Шурмина Татьяна Николаевна

Рег. № \_\_\_\_\_\_

Торжок– 2023 г.

**Информационная карта программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** **программы** | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» |
| **Направленность** | физкультурно-спортивная |
| **Разработчик программы** | Шурмина Татьяна Николаевна |
| **Общий объем часов по программе** | 204 часов |
| **Форма реализации** | очная |
| **Целевая категория обучающихся** | Обучающиеся в возрасте 14 - 17 лет |
| **Аннотация программы** | Данная программа направлена на формирование интереса обучающихся на сохранение и укреплению здоровья, расширение двигательного опыта, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.Методика программы состоит из общего поиска эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать наразвитие физических качеств обучающегося.\_\_ |
| **Планируемый результат реализации программы** | По итогам обучающиеся получат:Знания**-** история развития волейбола в мире; история развития отечественноговолейбола и его традиции; тенденции развития и формированиясовременного волейбола в регионе, стране в мире;- термины и определения, используемые в волейболе;- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями испортом, в частности волейболом;- способы и правила закаливания;- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование итехнические требования к нему; правила соревнований;- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во времяпосещений соревнований в качестве зрителя;-правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;- методика организации и проведения соревнований по волейболу (в школе,во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;- волейбол в системе Олимпийских игр.*навыки*- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольнойстойках;- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите,приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, приподаче мяча и др.;- выполнять базовые технические элементы и их связки;- играть в подвижные игры с элементами волейбола;- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;-демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельныхупражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами волейбола,специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжковогокомплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе,городе,области и т.д.;- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;-анализировать результаты показателей физического развития своегоорганизма;-анализировать результаты достижений команды вовремя и послесоревновательной деятельности;-проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели,демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды,уважение к взрослым;- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителямкоманд, судьям и иным организаторам соревнований;- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;-осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;-организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшимишкольниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола;- вести здоровый образ жизни;- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качествеболельщика;- соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.\_\_\_\_ |

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Волейбол»** составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

**Направленность программы– «Волейбол».** Данная программа направлена на обучение детей 14 - 17 лет с целью пробудить обучающихся интерес к игре волейбол. Программа направленана формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности.

**Актуальность программы** обусловлена требованиями общества на воспитание мотивации к здоровому образу жизни. Восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа ориентирована на то, чтобы учащиеся получили базовую общею физическую подготовку, а так же начальные навыки технико-тактических действий для выбранного вида спорта - волейбол.

Развитие физичечского потенциала личности, обучающегося при освоении данной программы, происходит, преимущественно, за счёт прохождения через соревновательный и игровые методы.

 **Цель реализации программы:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. Целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

 **Задачи программы:**

**Обучающие:**

обеспечить формирование знаний по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;

-сформировать знания в области физической культуры и спорта;

- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом

и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в

соревнованиях в качестве зрителя;

- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);

- обучить навыкам игры в волейбол;

- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;

- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении.

**Развивающие:**

* развивать личностные компетенции, таких какработать в коллективе и команде, брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий.;
* расширять круг интересов, развивать самостоятельность, аккуратность, ответственность, активность, критическое и творческое мышление при работе индивидуально и в команде, при выполнении индивидуальных и групповых заданий по волейболу.

**Воспитательные:**

* воспитывать дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие;
* обеспечивать формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

**Новизна программы,** в отличие от существующих программ по волейболу, обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», реализуемая на базе МБОУ «Гимназия №7» г. Торжка. предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса.

 **Отличительной особенностью** данной программы является то, что при реализации учебного плана программы планируется формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом.

**Функции программы**

**Образовательная** функция заключается в организации обучения знаний о волейболе (правила судейства) понимание его значения в жизнедеятельности человека; обучение учащихся технике игры; обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях.

**Компенсаторная** функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

**Социально–адаптивная** функция программы состоит в том, что каждый обучающийся отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи, вырабатывает индивидуальный способ самореализации, успешного существования в реальном мире.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте 14 - 17 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к игре волейбол.

**Количество обучающихся в группе** - 18 человек.

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы:** базовый

**Форма реализации образовательной программы:** очная

**Организационная форма обучения:** групповая

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раз в неделю по 90 минут.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения**:

***По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:***

* *словесный*–беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
* *наглядный –*показ, просмотр видеофильмов и презентаций;
* *практический* –самостоятельное выполнение заданий.

***По степени активности познавательной деятельности обучающихся:***

* *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
* *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
* *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

***По логичности подхода:***

* *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

***По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:***

* частично-поисковый – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;
* метод проблемного обучения;
* метод дизайн-мышления;
* метод проектной деятельности.

**Возможные формы проведения занятий:**

* на этапе изучения нового материала –объяснение, рассказ, демонстрация, игра.
* на этапе практической деятельности – беседа,учебные игры, практическая работа.
* на этапе освоения навыков – индивидуальные задания.
* на этапе проверки полученных знаний – контрольные занятия, соревнования.

**Ожидаемые результаты:**

* **Личностные результаты:**
* понимание необходимости личного участия в формировании собственногоздоровья;
* навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
* знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики
* заболеваний и перенапряжения;
* готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
* готовность к личностному самоопределению;
* уважительное отношение к иному мнению;
* овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
* этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам иобстоятельствам других людей;
* положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
* дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей;
* навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

-оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты:**

* *Регулятивные универсальные учебные действия*:
* умение определять цель, обнаруживать и формировать проблему занятий с помощью учителя и самостоятельно;
* умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
* умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
* способность адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников;
* умение различать способ и результат действия;
* умение вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок;
* умение в сотрудничестве ставить новые учебные задачи;
* способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* *Познавательные универсальные учебные действия:*
* умение осуществлять поиск информации;
* умение ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
* умение осуществлять выбор наиболее эффективных способов отбора упражнений;
* умение анализировать правильность выполнения упражнений.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*:

* умение адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач;
* умение контролировать действия партнеров в коллективной работе;
* способность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
* умение планировать учебное сотрудничество с педагогом-наставником и сверстниками: определять цели, функций участников, способов взаимодействия;

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированныхкомпетенцийчерезиспользуемыеформы иметодыобучения,нацеленностьнапрактическиерезультаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:

**универсальные компетенции:**

* умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи;
* умение ориентироваться в информационном пространстве;
* умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий;
* проявление технического мышления, познавательной деятельности, творческой инициативы, самостоятельности;
* способность творчески решать технические задачи;
* способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

**предметные результаты:**

В результате освоения программы, обучающиеся должны ***знать***:

– историю развития волейбола и воздействия этого вида спорта на организм человека; правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта; правила игры; терминологию игры и жесты судьи; технику изученных приемов и тактику, индивидуальных и коллективных действий; методику регулирования психического состояния.

В результате освоения программы, обучающиеся должны ***уметь***:

* выполнять программные требования по видам подготовки; правильно применять технические и тактические приемы игры.

В результате освоения программы, обучающиеся должны ***владеть***:

* основами техники и тактики игры волейбол.

**Мониторинг образовательных результатов**

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере физической и тактической подготовки.

2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере развитие потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции.

3. Готовность к продолжению обучения в сфере – определяется как сдача контрольных нормативов по офп.

**Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы**

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

**Периодический контроль** проводится по окончании изучения каждой темы в виде соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания разрабатывает педагог с учетом возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования компетенций. Периодический контроль проводится в виде тестирования физических и технических качеств.

**Промежуточный контроль** – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков, выполнение тестовых заданий, соревнования, анализ участия, обучающегося в мероприятиях.

**Итоговая аттестация** – проводится в каждом периоде обучения с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения выполняются контрольный нормативы.

 В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2..

## Таблица 1

## **Критерии оценивания сформированности компетенций**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень | Описание поведенческих проявлений |
| 1 уровень - недостаточный | Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать. |
| 2 уровень – развивающийся  | Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике. |
| 3 уровень – опытный пользователь | Обучающийся полностью освоил данный навык.Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях. |
| 4 уровень – продвинутый пользователь | Особо высокая степень развития навыка.Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности. |
| 5 уровень – мастерство | Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка. |

Таблица 2

**Критерии оценивания уровня освоения программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни освоения программы | Результат |
| Высокий уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт |
| Средний уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки |
| Низкий уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям |

**2. Содержание программы**

**2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, модуля, темы | Количество часов |
| Всего  | Теория | Практика |
| **1.** | **Теория** | **6** | **6** |  |
| **2.** | **Техническая подготовка** | **80** |  | **80** |
| **3.** | **Тактическая подготовка** | **30** | **1** | **29** |
| **4.** | **Физическая подготовка** | **78** |  | **78** |
| **5.** | **Контрольные нормативы, соревнования** | **10** |  | **10** |
|  | **Итого** | **204** | **7** | **197** |

**2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Волейбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела, модуля, темы | Кол-во часов, всего | в том числе | Формааттестации/контроля |
| теория | практика |
| **1** | **Теория** | **6** | **6** |  |  |
| 1.1. | Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Техника безопасности. | 1 | 1 |  | беседа, опрос |
| 1.2. | Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. | 1 | 1 |  | беседа, опрос |
| 1.3. | Оснащение спортсмена | 1 | 1 |  | беседа, опрос |
| 1.4. | Правила соревнований по волейболу. | 1 | 1 |  | беседа, опрос |
| 1.5. | Понятие о методике судейства. | 1 | 1 |  | беседа, опрос |
| 1.6. | Организация и проведение соревнований | 1 | 1 |  | беседа, опрос |
| **2.** | **Техническая подготовка** | **80** |  |  |  |
| 2.1. | Стойки и передвижения (остановки, повороты). |  |  | 4 | практическая работа |
| 2.2. | Техника передачи мяча в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. |  |  | 4 | практическая работа |
| 2.3. | Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. |  |  | 5 | практическая работа |
| 2.4. | Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. |  |  | 4 | практическая работа |
| 2.5. | Поведение игрока при выполнение приема. Правила безопасного приема. |  |  | 4 | практическая работа |
| 2.6. | Положение ног и туловища спортсмена при выполнение верхнего приема. |  |  | 4 | практическая работа |
| 2.7. | Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. |  |  | 6 | практическая работа |
| 2.8. | Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. |  |  | 5 | практическая работа |
| 2.9. | Поведение игрока при выполнение нижнего приема мяча. Правила безопасного приема. |  |  | 4 | практическая работа |
| 2.10. | Положение ног и туловища спортсмена при выполнение нижнего приема. |  |  | 4 | практическая работа |
| 2.11. | Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении нижнего приема. |  |  | 6 | практическая работа |
| 2.12. | Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. |  |  | 5 | практическая работа |
| 2.13. | Техника выполнения нижней прямой подачи. |  |  | 5 | практическая работа |
| 2.14. | Техника выполнения верхней прямой подачи. |  |  | 5 | практическая работа |
| 2.15. | Техника выполнения нижней боковой подачи. |  |  | 5 | практическая работа |
| 2.16. | Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. |  |  | 5 | практическая работа |
| 2.17. | Понятие выход на прием мяча. |  |  | 5 | практическая работа |
| **3.** | **Тактическая подготовка** | 30 |  |  |  |
| 3.1. | Тактический план игры |  | 1 |  | беседа |
| 3.2. | Тактика нападающех ударов |  |  | 4 | практическая работа |
| 3.3. | Нападающей удар задней линии. |  |  | 3 | практическая работа |
| 3.4. | Технико-тактические действия нападающего игрока. |  |  | 3 | практическая работа |
| 3.5. | Нападающей удар толчком одной ноги. |  |  | 3 | практическая работа |
| 3.6. | Отвлекающие действия при нападающем ударе. |  |  | 3 | практическая работа |
| 3.7. | Переключение внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке. |  |  | 3 | практическая работа |
| 3.8. | Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. |  |  | 3 | практическая работа |
| 3.9. | Отвлекающие действия при вторых передачах. |  |  | 3 | практическая работа |
| 3.10. | Индивидуальные тактические действия. |  |  | 4 | практическая работа |
| **4.** | **Физическая подготовка** | **78** |  |  |  |
| 4.1. | Упражнения наразвитие выносливости. |  |  | 9 | практическая работа |
| 4.2. | Упражнения на развитие быстроты. |  |  | 12 | практическая работа |
| 4.3. | Упражнения на развитие силовых качеств. |  |  | 10 | практическая работа |
| 4.4. | Упражнения на развитие прыгучести. |  |  | 9 | практическая работа |
| 4.5. | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | 10 | практическая работа |
| 4.6. | Упражнения на развитие силы. |  |  | 9 | практическая работа |
| 4.7. | Упражнения на развитие выносливости. |  |  | 10 | практическая работа |
| 4.8. | Упражнения на развитие гибкости. |  |  | 9 | практическая работа |
| **5.** | **Контрольные нормативы, соревнования** | **10** |  |  |  |
| 5.1. | Организация и проведение соревнований. |  |  | 5 | практическая работа |
| 5.2. | Контрольные испытания |  |  | 5 | практическая работа,тестирование. |

**2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела, модуля, темы | Кол-во часов, всего | Содержание занятия |
| **1** | **Теория** | **6** |  |
| 1.1. | Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Техника безопасности. | 1 | Техника безопасности. Размеры площадки. |
| 1.2. | Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. | 1 | Режим спортсмена. |
| 1.3. | Оснащение спортсмена | 1 | Экипировка волейболиста. |
| 1.4. | Правила соревнований по волейболу. | 1 | Растановка игроков. Жесты судьи |
| 1.5. | Понятие о методике судейства. | 1 | Жесты судьи |
| 1.6. | Организация и проведение соревнований | 1 | Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. |
| **2.** | **Техническая подготовка** | **80** |  |
| 2.1. | Стойки и передвижения (остановки, повороты). | 4 | Стойка игрока. Перемещение в стойке.Учебная игра по упращенным правилам. |
| 2.2. | Техника передачи мяча в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. | 4 | Перемещения в стойке. Предачи мяча двумя руками сверху на месте, в движении.Учебная игра по упращенным правилам. |
| 2.3. | Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. | 5 | Перемещения в стойке. Предачи мяча двумя руками сверху на месте. Учебная игра по упращенным правилам. |
| 2.4. | Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. | 4 | Перемещения в стойке. Предачи мяча двумя руками сверху на месте, в движении, со сменой мест. Учебная игра. |
| 2.5. | Поведение игрока при выполнение приема. Правила безопасного приема. | 4 | Перемещения в стойке. .Учебная игра с индивидуальными заданиями. |
| 2.6. | Положение ног и туловища спортсмена при выполнение верхнего приема. | 4 | Стойка игрока при выполнение приема.Учебная игра. |
| 2.7. | Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. | 6 | ОРУ на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Учебная игра. |
| 2.8. | Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. | 5 | Предачи мяча двумя руками снизу на месте. Учебная игра по упращенным правилам. |
| 2.9. | Поведение игрока при выполнение нижнего приема мяча. Правила безопасного приема. | 4 | Предачи мяча двумя руками снизу на месте. Учебная игра по упращенным правилам. |
| 2.10. | Положение ног и туловища спортсмена при выполнение нижнего приема. | 4 | Стойка игрока при выполнение приема.Учебная игра. |
| 2.11. | Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении нижнего приема. | 6 | ОРУ на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Учебная игра. |
| 2.12. | Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. | 5 | Стойка игрока при выполнение приема.Учебная игра. |
| 2.13. | Техника выполнения нижней прямой подачи. | 5 | Нижняя прямая подача. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Учебная игра. |
| 2.14. | Техника выполнения верхней прямой подачи. | 5 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Учебная игра. |
| 2.15. | Техника выполнения нижней боковой подачи. | 5 | Нижняя боковая подача. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Учебная игра. |
| 2.16. | Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. | 5 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Учебная игра. |
| 2.17. | Понятие выход на прием мяча. | 5 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Учебная игра. |
| **3.** | **Тактическая подготовка** | **30** |  |
| 3.1. | Тактический план игры | 1 | Взаимодействие игроков между собой, защитников со страхующими, блокирующими. |
| 3.2. | Тактика нападающех ударов | 4 | Действия в защите и нападении. Игра в нападение. Выбор места для выполнения подачи. Учебная игра. |
| 3.3. | Нападающей удар задней линии. | 3 | Действия в защите и нападении. Игра в нападение. Выбор места для выполнения подачи. Учебная игра. |
| 3.4. | Технико-тактические действия нападающего игрока. | 3 | Действия в защите и нападении. Игра в нападение. Выбор места для выполнения подачи. Учебная игра. |
| 3.5. | Нападающей удар толчком одной ноги. | 3 | Действия в защите и нападении. Игра в нападение. Выбор места для выполнения подачи. Учебная игра. |
| 3.6. | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 3 | Действия в защите и нападении. Игра в нападение. Выбор места для выполнения подачи. Учебная игра. |
| 3.7. | Переключение внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке. | 3 | Действия в защите и нападении. Игра в нападение. Выбор места для выполнения подачи. Учебная игра. |
| 3.8. | Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. | 3 | Действия в защите и нападении. Игра в нападение. Выбор места для выполнения подачи. Учебная игра. |
| 3.9. | Отвлекающие действия при вторых передачах. | 3 | Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков. Игра в нападение. Учебная игра. |
| 3.10. | Индивидуальные тактические действия. | 4 | Действия в защите и нападении. Игра в нападение. Учебная игра. |
| **4.** | **Физическая подготовка** | **78** |  |
| 4.1. | Упражнения наразвитие выносливости. | 9 | Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м., Подвижные игры, эстафеты. |
| 4.2. | Упражнения на развитие быстроты. | 12 | ОРУ, многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м., Подвижные игры, эстафеты. |
| 4.3. | Упражнения на развитие силовых качеств. | 10 | Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м., Подвижные игры, эстафеты. |
| 4.4. | Упражнения на развитие прыгучести. | 9 | Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м., Подвижные игры, эстафеты. |
| 4.5. | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 10 | Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м., Подвижные игры, эстафеты. |
| 4.6. | Упражнения на развитие силы. | 9 | Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м., Подвижные игры, эстафеты. |
| 4.7. | Упражнения на развитие выносливости. | 10 | Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м., Подвижные игры, эстафеты. |
| 4.8. | Упражнения на развитие гибкости. | 9 | Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м., Подвижные игры, эстафеты. |
| **5.** | **Контрольные нормативы, соревнования** | **10** |  |
| 5.1. | Организация и проведение соревнований. | 5 | Выполнять технико-тактические действия в игре. |
| 5.2. | Контрольные испытания | 5 | офп, техническая подготовка, тактическая подготовка. |

**2.4. Календарный учебный график реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество учебных недель | 34 |
| Количество учебных дней | по УП |
| Продолжительность каникул | с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г. |
| Дата начала и окончания учебного года | с 01.09.2023 г. по 25.05.2024 г. |
| Сроки промежуточной аттестации | по УП |
| Сроки итоговой аттестации (при наличии) | по УП |

**3. Организационно-педагогические условия реализации**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**

**программы «Волейбол»**

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная) и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

*Материально-техническое обеспечение:*

- сетка волейбольная 1 шт.;

- гимнастическая стенка 10 секций;

- гимнастические маты 15 шт.;

- скакалки- 15шт; длинная 1 шт.;

- мячи набивные 5 компл.;

- гантели различной массы 5 компл.;

- мячи волейбольные 15 шт;

- обручи – 6 шт.;

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Программа реализуется на базе МБОУ «Гимназия №7» г. Торжка

Для занятий необходимо помещение – учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитар­ными нормами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Количество, шт. |
|  **1.** | **Профильное оборудование**  |  |
| 1.1 | сетка волейбольная  | 1 |
| 1.2 | мячи волейбольные  | 15 |
| 1.3. | скакалки | 15 |
| 1.4. | мячи набивные | 20 |
| 1.5. | обручи  | 5 |
| 1.6. | эспандеры | 20 |
| 1.7. | конусы | 10 |
| **2.** | **Компьютерное оборудование** |  |
| 2.1 | компьютер | 1 |
| **3.** | **Презентационное оборудование** |  |
| 3.1 | правила игры в волейбол | 1 |
| 3.2 | правила судейства | 1 |
| **4.** | **Программное обеспечение**  |  |
| 4.1 |  |  |

**3.2 Информационное обеспечение**

**Список рекомендованной литературы**

**Для педагога**

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д.

2. Железняк, Л.Н. Слупский. – Москва: Просвещение,1989. – 128 с .

3. Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва:

4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для

начинающих / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.

5. Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г.

Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с.

6. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / А.В. Ивойлов. –

Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с.

7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания /В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: Просвещение, 2014. – 168 с.

**Для обучающегося**

1. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура

и спорт, 1987. – 32 с.

2. Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. – Москва:

Советский спорт, 1989. – 49 с.

3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д. Железняк. – Москва:

Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.

4. Клещёв Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.

5. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов / А.Н. Эйнгорн. – Москва:

**Для родителей**

1. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура

и спорт, 1987. – 32 с.

2. Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. – Москва:

**Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы**

1. Консультант Плюс: <http://www.consultant.ru/>:

2. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>

**3.3 Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы**

**3.4 Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог имеющий среднее профессиональное образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с учащимися и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

**3.5 Методическое обеспечение**

**Особенности организациио бразовательной деятельности**

Работа с обучающимися построена следующим образом: на словесном методе, методе показа и дифференцированном подходе.

Практика показывает, что именно такая модель взаимодействия с детьми максимально эффективна, дети учатся к устойчивам потребностям к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Методы образовательной деятельности**

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

* объяснительно-иллюстративный;
* эвристический метод;
* метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;
* метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные педагогом материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
* исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.
* проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;
* закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
* диалоговый и дискуссионный.

**Приемы образовательной деятельности**:

* соревнования и конкурсы,
* учебные игры.
* наглядный (рисунки, плакаты, фотографии, схемы, видеоматериалы, литература),

 Занятие состоит из теоретической (лекция, беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для творческого развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

**Основные образовательные процессы:** решение учебных задач на базе современного оборудования, формирующих способы продуктивного взаимодействия с действительностью и разрешения проблемных ситуаций; соревнования и конкурсы.

**Форма** организации учебных занятий:

* беседа;
* практическое занятие:
* соревнование;

 **Типы учебных занятий**:

* первичного ознакомления с материалом;
* усвоение новых знаний;
* комбинированный;
* практические занятия;
* закрепление, повторение;
* итоговое.

**Диагностика эффективности** образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие игровых способностей у обучающихся: умения и навыки в соревнованиях; организация и проведение судейства; контрольные нормативы.

Результатом усвоения обучающимися программы являются: повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; устойчивое овладение умениями и навыками игры; умение контролировать психическое состояние; победы на соревнованиях.

**Учебно-методические средства обучения:**

* специализированная литература;
* наборы технической документации к применяемому оборудованию;
* плакаты, фото и видеоматериалы;
* учебно-методические пособия для педагога и обучающихся, включающие дидактический, информационный, справочный материалы на различных носителях, компьютерное и видео оборудование и другое по вашему направлению.

**Педагогические технологии**

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

* технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
* технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
* технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;
* технологии сотрудничества, реализующие демократизм, равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
* проектные технологии – достижение цели через детальную разработку проблемы, которая должна завершиться реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом;