****

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы.** Дополнительная общеобразовательная программа волейбол направлена на создание условий для выявления, поддержки и развития физических способностей детей, укрепление их физического здоровья, овладение опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, формирование жизненных ценностей, обеспечение эмоционального благополучия детей, развитие у детей мотивации к познанию и творчеству.

Волейбол доступен всем, правила игры простые и необходим несложный инвентарь, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Спортивная игра волейбол широко распространена, популярна и востребована в детской среде Черниговского района, данная программа современна и своевременна, удовлетворяет образовательные потребности детей и родителей в области спорта и физической культуры. Программа предназначена для обучающихся МБОУ СОШ №3 с. Черниговка.

**Направленность программы -** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** - стартовый.

**Адресат программы -** обучающиеся МБОУ СОШ №3 с. Черниговка, девушки и юноши в возрасте от 8 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Особенности организации образовательного процесса:

- занятия проводятся в разновозрастных смешанных группах,

- основными формами занятий являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Программа «волейбол» рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность образовательного процесса проводится в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 34 недели. Всего количество часов в год - 136.

Организация образовательного процесса регламентируется расписанием занятий и данной образовательной программой:

1 год обучения – 2 занятия – по 2 часа в неделю.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

Развитие физических способностей обучающихся МБОУ СОШ №3 с. Черниговка в возрасте от 8 до 17 лет через проведение тренировок и участие в соревнованиях по волейболу.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям волейболом и здоровому образу жизни.
2. Воспитывать у обучающихся командный дух, волевые, нравственные и этические качества личности.
3. Формировать у обучающихся трудолюбие, ответственность, стремление к победе.

**Развивающие:**

1. Развивать у обучающихся навыки общения, совместной деятельности, самоорганизации, самоконтроля.
2. Развивать у обучающихся физические способности (силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции, координацию движений).
3. Развивать у обучающихся креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника).

**Обучающие:**

1. Дать обучающимся знания об истории возникновения и развитии вида спорта волейбол.
2. Дать обучающимся знания о правилах, основах техники и тактики игры в волейбол.
3. Научить обучающихся терминологии и жестикуляции в волейболе.
4. Научить обучающихся регулировать свою физическую нагрузку.
5. Дать обучающимся знания о правилах организации и проведения соревнований по волейболу.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1** | **Введение в программу** | | **4** | **2** | **2** |  |
| 1.1 | Вводное занятие. | | 2 | 1 | 1 |  |
| 1.2 | История возникновения и развития волейбола. | | 2 | 1 | 1 | викторина |
| **2** | **Общая физическая**  **подготовка** | | **24** | **4** | **20** |  |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | | 8 | 1 | 7 | наблюдение,  контроль выполнения упражнений |
| 2.2 | Акробатика | | 8 | 1 | 7 |
| 2.3 | Подвижные игры | | 8 | 2 | 6 |
| **3** | | **Специальная**  **физическая**  **подготовка** | **24** | **4** | **20** |  |
| 3.1 | Бег | | 12 | 2 | 10 | сдача контрольных нормативов |
| 3.2 | Развитие прыгучести | | 12 | 2 | 10 |
| **4** | **Техническая**  **подготовка** | | **24** | **2** | **22** |  |
| 4.1 | Техника нападения | | 12 | 1 | 11 | наблюдение,  контроль выполнения упражнений |
| 4.2 | Техника защиты | | 12 | 1 | 11 |
| **5** | **Тактическая**  **подготовка** | | **24** | **2** | **22** |  |
| 5.1 | Тактика нападения | | 12 | 1 | 11 | наблюдение,  контроль выполнения упражнений |
| 5.2 | Тактика защиты | | 12 | 1 | 11 |
| **6** | **Игровая практика** | | **36** | **4** | **32** |  |
| 6.1 | Игровая практика | | 36 | 4 | 32 | наблюдение,  контроль выполнения упражнений |
| **Итого часов** | | | **136** | **18** | **118** |  |

**Содержание учебного плана1 года обучения**

**1. Раздел: Введение в программу**

**1.1. Вводное занятие**

*Теория.* Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к спортивному инвентарю и одежде. Гигиена сна и питания. Закаливание. Техника безопасности.

**1.2. История возникновения и развития волейбола**

*Теория.* История возникновения, развитие волейбола в России и за рубежом.

*Практика.* Правила игры в волейбол. Терминология и жестикуляция в волейболе.

**2. Раздел: Общая физическая подготовка**

**2.1. Лёгкая атлетика**

*Теория.* Значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

*Практика.* Легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит.

**2.2. Акробатика**

*Теория.* Значение акробатических упражнений. Страховка. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

*Практика.* Группировки и перекаты в различных положениях. Стойки на руках.

**2.3. Подвижные игры**

*Теория.* Значение подвижных игр*.* Техника безопасности при проведении подвижных игр. Применение инвентаря.

*Практика.* Подвижные игры: «Гонка мячей», «Сал­ки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Эс­тафета с бегом».

**3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

**3.1.Бег**

*Теория.*Значение и задачи СФП.

*Практика*. Бег с остановками и изменением направления.«Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с набивными мячами. Перемещения в стойке.

**3.2. Развитие прыгучести**

*Теория.* Значение упражнений для развития прыгучести. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика.* Приседание и резкое вып­рямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Из положения стоя на гимнас­тической стенке. То же с отягощением.

**4.Раздел: Техническая подготовка**

**4.1. Техника нападения**

*Теория.*Прием и передача мяча. Подача мяча.

*Практика.*    Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, пере­мещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

 Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способа­ми.   Подачи мяча: нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку- расстояние 6 м, 9 м.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

**4.2. Техника защиты**

*Теория.* Прием и передача мяча.

*Практика.*  Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким  
стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочета­ние перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

 Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (рас­стояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); при­ем нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками:  прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зoну нападения.

**5. Раздел: Тактическая подготовка**

**5.1. Тактика нападения**

*Теория.* Тактика нападения.

*Практика.*Индивидуальные действия:выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя дву­мя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свобод­ное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

**5.2. Тактика защиты**

*Теория.* Тактика защиты.

*Практика.*  Индивидуальные действия:выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

**6. Раздел: Игровая практика**

**6.1.** **Игровая практика**

*Теория.* Правила игры.Организация и проведение учебных игр.

*Практика.* Учебные игры.

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные** результаты:

У обучающихся будет сформировано ответственное отношение к своему здоровью, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность.

У обучающихся будет сформирована способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, освоены нормы и правила общественного поведения и социальной жизни в группах и сообществах.

У обучающихся будет сформировано умение оценивать свои действия, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, стремление к победе, трудолюбие, ответственность.

**Метапредметные результаты:**

Обучающиеся приобретут навыки общения, смогут воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения.

Обучающиеся научатся организовывать сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками, будут понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению, выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды.

Обучающиеся овладеют навыками самоорганизации, научатся решать проблемы, возникающие в жизненных ситуациях, делать выбор и брать ответственность свое за решение. Владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии.

У обучающихся будет развито умение предугадать тактику противника, будут развиты физические способности - сила, ловкость, выносливость, быстрота реакции, координация движений.

**Предметные** результаты:

Обучающиеся будут знать историю возникновения и развития вида спорта волейбол, правила, основы техники и тактики игры в волейбол, терминологию и жестикуляцию в волейболе, уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели, соблюдать правила техники безопасности, знать правила организации и проведения соревнований по волейболу.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Наименование |
| Оборудование и спортивный инвентарь | |
| 1 | Волейбольная сетка |
| 2 | Мячи волейбольные |
| 3 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг) |
| 4 | Скакалки |
| 5 | Помещение спортивного зала |
| 6 | Стойки |
| 7 | Табло для ведения счета |
| 8 | Антенны волейбольные |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | |
| 9 | Гантели массивные от 1 до 5 кг |
| 10 | Насос универсальный для накачивания |
| 11 | Сетка для переноски мячей |
| 12 | Корзина для мячей |
| 13 | Мяч теннисный |
| 14 | Утяжелитель для ног |
| 15 | Утяжелитель для рук |

**Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Цифровой фотоаппарат;

2. Цифровая видеокамера;

3. Планшетный компьютер;

4. Персональный компьютер;

5. Видеопроектор с экраном;

6. Телевизор.

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Дополнительная общеобразовательная программа волейбол разработана в соответствии с нормативными документами, регулирующими организацию и осуществление образовательной деятельности образовательными учреждениями по дополнительным общеобразовательным программам:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями и дополнениями);
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
3. Приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказом Министерства образования Приморского края № 23а-330 от 31.03.2022 года «Об утверждении методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

**Рекомендуемая литература для организации образовательного процесса:**

1. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2019 - 45 с.

2. Журин А.В. Волейбол. Техника игры. Учебное пособие для СПО. Изд-во Лань, 2021 г.

3. Иорданская Ф. А., Бучина Е. В., Кочеткова Н.И. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе. Научно-методическое пособие. Изд-во Спорт, 2018 г.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения, срок проведения апрель-май текущего года) и итоговая (после освоения программы) аттестация обучающихся.

Основными критериями аттестации обучающихся по программе являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств, уровень освоения умений и навыков по основам физической подготовки. Умения и навыки учащихся проверяются на занятиях, в тренировочных упражнениях, в организации и проведении судейства на занятиях, во время участия учащихся в соревнованиях.

Викторина – это игра, заключающаяся в ответах на устные или письменные вопросы из различных областей знания.

Опрос- это форма контроля, когда педагог выясняет готовность обучающихся к изучению нового материала.

Наблюдение **-** это форма контроля, при которой педагог составляет суждение об отношении обучающегося к занятиям, доступности и посильности для него материала занятий.

Контроль выполнения упражнений и сдача контрольных нормативов - это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных результатов спортивной тренировки для оценки применяемых средств, методов, нагрузок, и на их основе получение информации о качестве продвижения к цели.

Соревнование - это состязание среди  обучающихся  или среди команд обучающихся  в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое в соответствии с утвержденным его организатором положением (регламентом).

|  |  |
| --- | --- |
| Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов | - журнал посещаемости |
| Формы демонстрации образовательных результатов | - демонстрация приобретенных навыков в игре |
| Формы аттестации/контроля | - викторина  - опрос  - наблюдение  - контроль выполнения упражнений  -сдача контрольных нормативов  - соревнования |

**2.2.1Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта "волейбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Упражнения | Единица | Норматив | |
| п/п |  | измерения | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол" | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более | |
|  |  |  | 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком | см | не менее | |
|  | двумя ногами |  | 110 | 105 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре | количество раз | не менее | |
|  | лежа на полу |  | 7 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя | см | не менее | |
|  | на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +1 | +3 |
| 2. Нормативы СФП для спортивной дисциплины: "волейбол" | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
|  |  |  | 12,0 | 12,5 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за | м | не менее | |
|  | головы двумя руками, стоя |  | 6 | 5 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным | см | не менее | |
|  | отталкиванием двумя ногами |  | 29 | 25 |

**2.2.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "волейбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Упражнения | Единица | Норматив | |
| п/п |  | измерения | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
|  |  |  | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре | количество раз | не менее | |
|  | лежа на полу |  | 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя | см | не менее | |
|  | на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +5 | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком | см | не менее | |
|  | двумя ногами |  | 175 | 165 |
| 2. Нормативы СФП для спортивной дисциплины: "волейбол" | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
|  |  |  | 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за | м | не менее | |
|  | головы двумя руками, стоя |  | 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным | см | не менее | |
|  | отталкиванием двумя ногами |  | 40 | 35 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**2.2.3Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "волейбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|  |  |  | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
|  |  |  | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в | количество раз | не менее | |
|  | упоре лежа на полу |  | 30 | 15 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на | количество раз | не менее | |
|  | высокой перекладине |  | 12 | 8 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения | см | не менее | |
|  | стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
|  | толчком двумя ногами |  | 200 | 180 |
| 1.6. | Поднимание туловища из | количество раз | не менее | |
|  | положения лежа на спине (за 1 мин) |  | 45 | 38 |
| 2. Нормативы СФП для спортивной дисциплины: "волейбол" | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
|  |  |  | 11,0 | 11,5 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за | м | не менее | |
|  | головы двумя руками, стоя |  | 16 | 12 |
| 1.5. | Прыжок в высоту | см | не менее | |
|  | одновременным отталкиванием двумя ногами |  | 45 | 38 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**2.3 Методические материалы**

|  |  |
| --- | --- |
| Методы обучения и воспитания | -тренировочные упражнения;  - работа в группах;  - работа по индивидуальным планам |
| Формы организации учебного занятия | - лекция-беседа;  - практическое занятие |
| Педагогические технологии | - технология индивидуализации обучения;  - технология группового обучения;  - коммуникативная технология обучения |
| Дидактические материалы | - задания;  - упражнения |

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 34 |
| Количество учебных дней | | 102 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2023- 31.12.2023 |
| 2 полугодие | 12.01.2024- 31.05.2024 |
| Возраст детей, лет | | 8-17 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 |
| Режим занятия | | 2 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 136 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

2.5.1 Участие в первенстве школы по волейболу (в качестве игроков, судей, болельщиков) – в течение года.

2.5.2 Участие в первенстве района по волейболу – в течение года.

2.5.3 Участие в спортивных праздниках школы (в качестве участников, организаторов, судей) – в течение года.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. *Булыкина, Л.В.* Начальное обучение в волейболе: учебно-методическое пособие по волейболу для студентов / Л.В. Булыкина. – М.: Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", 2020. - 79 с.

2. *Булыкина, Л.В., Фомин Е.В.* Волейбол для всех. Учебно-методическое пособие / Л.В Булыкина, Е.В. Фомин. - М.: Дивизион, 2012. - С. 15-25.

*3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В*. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. изд-во Спорт, 2019 г.

*4. Мараховская О.В., Сагиев Т.А., Славнова М.Ю.* и др., Основы организации и проведения занятий по волейболу. Учебное пособие. Изд-во Советский спорт, 2021 г.

5. *Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Силаева Л. В*., Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Изд-во Спорт, 2018 г.