****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК** | |  |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи программы | 3 |
| 1.3. | Учебный план | 4 |
| 1.4. | Содержание программы | 4 |
| 1.5. | Планируемые результаты | 6 |
| **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ** | |  |
| 2.1. | Календарный учебный график | 8 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 8 |
| 2.3. | Формы аттестации | 9 |
| 2.4. | Оценочные материалы | 9 |
| 2.5. | Список литературы | 10 |
| 2.6. | Приложение | 12 |

1. **Комплекс основных характеристик**
   1. **Пояснительная записка**

**Направленность программы «Юный волейболист» :** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** стартовый.

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ – русский

**Актуальность программы**заключается в том что,она ориентирована,преждевсего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

**Отличительные особенности программы** – программа направлена на создание условий для развития личности обучающихся, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

**Адресат программы:** в программу «Юный волейболист» принимаются обучающиеся в возрасте с 10 до 17 лет .Количество обучающихся в группе численный состав группы от 5 до 10 человек.

**Продолжительность занятий** – 45 мин.

**Объем программы:** 34часа

**Срок реализации программы**: 1 учебный год

**Форма обучения**: очная

**Форма организации занятий**: групповая, индивидуальная

**1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы:**

*Предметные:*

- давать знания об основных терминах в теории и методике игры;

- учить правилам и технике игры в волейбол;

- учить основам физиологии и гигиены спортсмена, профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- прививать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- прививать навыки индивидуальных, групповых и командных действий;

- учить основам судейства в игре.

*Метапредметные:*

- учить правильному поведению в различных социальных ситуациях;

- учить анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность.

*Личностные:*

- прививать навыки здорового образа жизни;

- воспитывать дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества;

- развивать координацию движений и двигательные способности;

- мотивировать к познанию и творчеству, достижению цели.

**1.3 Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | | **Форма аттестации /контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | История развития мирового и отечественного волейбола | 1 | 1 | 0 | опрос |
| 2 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 0 | опрос |
| 3 | Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха  3.1.Режим дня | 2 | 1 | 1 | опрос |
| 4 | Правила соревнований по волейболу:  4.1 Общие правила соревнований | 2 | 1 | 1 | опрос |
| 5 | Техническая подготовка:  5.1 Стойка волейболиста  5.2 Перемещения игрока  5.3 Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд | **8**  2  2  2 | **2**  1  1 | **6**  2  2  2 | тестирование |
| 6 | Специальная физическая подготовка  6.1 Упражнения для развития скоростных способностей  6.2 Упражнения для развития силовых способностей | **8**  4  4 | **0** | **8**  4  4 | Тестирование уровня физической подготовки |
| 7 | **Игровые занятия**  7.1 Подвижные игры  7.2 Соревновательно-игровые задания  7.3 Спортивные игры | 12 | 0 | 12  4  4  4 | Тестирование уровня физической подготовки |
|  | ВСЕГО | 34 | 6 | 28 |  |

**1.4 Содержание программы**

**Стойки и перемещения.**

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

**Обучение**

1. В стойке волейболиста:

* выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
* приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
* двойной шаг вперёд-назад.

*Методическое указание:*руки перед грудью согнуты в локтях и   
готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении).

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 5, 6). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

**Приём мяча.**

**- Снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонёно вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

*Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

**Обучение**

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.

2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд;

*Нижняя прямая подача мяча.*

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

*Техника выполнения:*

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

– от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;  
– мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

*Возможные ошибки:*

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).  
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.  
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.  
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

*Подводящие упражнения:*

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.  
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.  
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).  
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.  
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.  
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.  
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.  
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.  
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.

6) подача между игроками;

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Включает в себя упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

**Игровые занятия.**

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

**1.5 Планируемые результаты**

**Личностные :**

* Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
* Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоцио­нально-нравственную отзывчивость, понимание и сопережива­ние чувствам других людей;
* Сотрудничать со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
* Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметные**результаты включают

Владеть

* Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
* Начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного курса.
* Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата.
* Определять общую цель и путей её достижения.
* Распределять функции и роли в совмест­ной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
* Конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества.
* Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
* Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
* Излагать факты истории развития волейбола.
* Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
* Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

**Предметные результаты**

* Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
* Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
* В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

1. **Комплекс организационно – педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения, группа** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Кол-во учебных недель** | **Кол-во часов** | **Режим занятий** |
| 2024-2025 | 02.09.2024 | 30.05.2025 | 34 | 34 | 1 раз в неделю |

**2.2 Условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение**

Спортивный зал должен быть оформлен в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с нормами СанПиН 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально- технические условия:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Волейбольная сетка | 1 |
| 2 | Мячи волейбольные | 3 |
| 3 | Стенка гимнастическая | 4 |
| 4 | Скамейка гимнастическая жёсткая | 2 |
| 5 | Скакалка гимнастическая | 15 |
| 6 | Конусы | 14 |
| 7 | Бита для подвижных игр. | 1 |
| 8 | Аптечка медицинская | 1 |

**Методы обучения *–*** при обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические.

***Словесные методы*** *(дидактический рассказ, описание, беседа, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды и указания) -* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

***Наглядные методы:*** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у конкретные представления об изучаемых действиях.

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

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

**Виды занятий:**

- учебные;

- повторения, совершенствования и закрепления;

- смешанного типа.

**Формы организации деятельности:**индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Практические занятия построены педагогом на следующих принципах: индивидуальный подход к каждому ребенку в условиях коллективного обучения; доступность и наглядность; прочность овладения знаниями, умениями, навыками; сознательность и активность; взаимопомощь.

**Кадровое обеспечение программы**

Реализацию общеразвивающей программы «Юный волейболист» осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых

**2.3. Формы аттестации**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, аналитический материал (диагностика знаний), методические разработки (тестирование).

Промежуточная аттестация проводится в декабре, в форме итогового занятия .

Итоговая аттестация проводится в мае по итогам реализации программы в виде спортивных соревнований . Оценивание высокого уровня достижений обучающихся по программе осуществляется в два этапа : 1оценивание уровня владения теоретическими знаниями (определяется в процессе устного опроса) 2. Оценивание качества по общей физической и технико-тактической подготовки ( определяется по итогам игры)

**2.4. Оценочные материалы**

Одним из главных способов проверки достигнутых результатов является мониторинг качества образовательной подготовки и личностного развития обучающегося.

*Техническая подготовка*

* Умение выполнять удары по мячу справа и слева;
* Техника подачи;
* Техника приема мяча;
* Развитие координации и правильного движения.

*Тактическая подготовка*

* Развитие в тактике и тактических взаимодействиях в игре;
* Умение вращать мяч, выполнение заданий по зрительному сигналу.
* Тренировочные игры.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации осуществляется с использованием оценочных материалов.

Оценка умений и навыков проводится по 5 балльной системе:

5 баллов – упражнение выполняется уверенно, с соблюдением основных требований к технике данного упражнения;

4 балла - упражнение выполняется уверенно, но есть незначительные ошибки в технике данного упражнения;

3 балла - упражнение выполняется неуверенно, есть грубые ошибки в технике;

2 балла – выполнены отдельные элементы упражнения;

1 балл – упражнение не выполнено.

**2.5 Список литературы**

**Список литературы для педагога:**

1. Железняк, Ю. Д., Чачин, А. В., Сыромятников, Ю. П. Волейбол:

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских

спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / Ю. Д. Железняк., А. В. Чачин., Ю. П. Сыромятников. – Москва :

Советский спорт, - 2009 г.

2. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. / М. Н. Жуков.

– Москва : Академия, - 2000 г.

3. Никитушкин, В. Г., Губа, В. П. Методы отбора в игровые виды спорта /

В. Г. Никитушкин., В. П. Губа. – Москва : ИКА, - 1998 г.

4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для

студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – Москва : Академия, - 2002 г.

5. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие.

/ В. П. Филин. – Москва : Физическая культура и спорт, - 1987 г.

6. Филин, В. П., Фомин, Н. А. Основы юношеского спорта. / В. П. Филин., Н. А. Фомин. – Москва : Физическая культура и спорт, - 1980 г.

**Дополнительная литература для обучающихся и родителей:**

7. Кукленко, Д. В., Хорошевский, А. Ю. 100 знаменитых спортсменов / Д.

В. Кукленко., А. Ю. Хорошевский. – Харьков : Фолио, - 2005 г.

8. Малов, В. И. Сто великих олимпийских чемпионов. / В. И. Малов. –

Москва : «Вече», - 2007 г.

9. Твой Олимпийский учебник. – Москва : «Советский спорт», - 2014 г.

**Электронные ресурсы:**

10. Министерство спорта Российской Федерации —

URL:http://www.minsport.gov.ru/ (дата обращения 26.08.2022)

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.05.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 02.09.2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

6. Письмо Министерства образования Сахалинской области по проектированию программ ДО11.12.2023г. № 3.12ВН-5709 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»

7. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области, согласованные директором ГБУ» Областной центра внешкольной воспитательной работы» СазоновойН.Г., директором ГБУ» Региональный центр оценки качества образования Сахалинской области» Песковой Н.А..ректором ГАОУ ДПО «Институт развития образования Сахалинской области» им. Заслуженного Учителя РФ В.Д.Гуревича Химиченко А.А.

8. Муниципальные правовые акты

9.Устав МБОУ СОШ с. Советское

**2.6. Приложения**

**Воспитательный компонент**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сроки проведения** | **Наименование мероприятия** | **Содержание** | **Место проведения** |
| 1 | сентябрь | «Осенний кросс» | Легкоатлетическая эстафета | МБОУ СОШ с. Советское |
| 2 | декабрь | «Мир волейбола» | Экскурсия в областной волейбольный центр | г. Южно-Сахалинск |
| 3 | февраль | «Волейбол-это круто» | Дружеская встреча между командами МБОУ СОШ с.Советское и с.Стародубское | МБОУ СОШ с. Советское |
| 4 | апрель | «Я выбираю ЗОЖ» | Беседа о здоровом образе жизни | МБОУ СОШ с. Советское |