

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №8»
города Можги Удмуртской Республики

Принято на заседании Педагогического совета
Протокол № 10 от 26.06.2021 г.

Утверждено приказом
№ 39 – од от 27.08.2021 г.



Директором МБОУ «Гимназия №8»

Корепанова Е.В

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БЛЕСТЯЩИЙ МЯЧ»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Балуев Виктор Владимирович

Г. Можга 2021г.

Основная характеристика программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу «Блестящий мяч» (далее – программа) разработана и составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, к содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.23648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
- Уставом МБОУ «Гимназия №8», утвержденного Постановлением Администрации муниципального образования «Город Можга» №1085 от 19.08.2015 г.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и

выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

-обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых

волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

Задачи программы:

Предметные:

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

Метапредметные:

- развивать, логическое и аналитическое мышление, память, внимательность;
- развивать интерес к истории происхождения игры в волейбол и учиться у мастеров;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Личностные:

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические силы,
- воспитывать уважения к партнёру, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели;
- воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи;
- воспитывать целеустремлённость, трудолюбие.

Программа «Блестящий мяч» рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раз в неделю по 1,5 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 12-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Направление – физкультурно-спортивное

Вид программы – модифицированная.

Уровень программы – 1й год обучения. (базовый уровень)

Образовательная программа предназначена для учащихся среднего и старшего школьного возраста 12 – 17 лет.

Наполняемость группы – до 30 человек;

Формы проведения занятий – групповые, индивидуальные.

Образовательная программа разработана на один год обучения, рассчитана на 111 часов. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1,5 часа. В течение занятия происходит смена деятельности. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования. Для проведения занятий применяются следующие формы: рассказ, беседа, практические занятия, соревнования, товарищеские встречи, тестирование, посещение

спортивных мероприятий, встречи с интересными людьми. Важное значение имеет постоянная практическая отработка умений и навыков.

Программа «**Блестящий мяч**» направлена на создание условий для развития у учащихся познавательных интересов в сфере физической культуры и физических способностей, направлена на активизацию деятельности учащихся, совершенствование умений и навыков юных волейболистов, содействие социальной адаптации. Существует преемственность данной программы с общеобразовательными программой «Физкультуры».

1.3. Содержание программы

Специфика данной программы заключается в том, что результат освоения школьниками учебного материала, предлагаемого программой, будет положительным при формированию следующих компетенций:

- личностных (знания, умения и навыки самосовершенствования);
- коммуникативных (взаимодействие и сотрудничество);
- информационных (поиск, обработка, отбор, использование, распространение информации);
- учебно-познавательных (игровое мышление, планирование).

1.3.1. Учебный план

1.3.2. Содержание учебного плана

Учебный план

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж	1	1	-	беседа
2.	Теоретическая подготовка	7	7	-	беседа
3.	Общая физическая подготовка	10	1	9	диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	31	3	28	диагностика
5.	Тактическая подготовка	10	1	9	диагностика
6.	Техническая подготовка	36	3	33	диагностика
7.	Участие в соревнованиях	10	2	8	соревнования
8.	Контрольные испытания	4	1	3	Выполнение КПН
9.	Итоговое занятие	2	1	1	беседа

10.	Итого часов за период обучения:	80	20	91	
11.	Итого часов в год:	111	111		

1.3.3.Календарный учебный график

Полугодие	Месяц	Недели обучения	1-ый год обучения	
				числа
1 полугодие	сентябрь	1	у	1-5
		2	у	6-12
		3	у	13-19
		4	у	20-26
		5	у	27-3
	октябрь	6	у	4-10
		7	у	11-17
		8	у	18-24
		9	у	25-31
	ноябрь	10	у	1-7
		11	у	8-14
		12	у	15-21
		13	у	22-28
	декабрь	14	у	29-5
		15	у	6-12
		16	у	13-19
		17	у	20-26
		18	у	27-31
2 полугодие	январь	19	п	10-16
		20	у	17-23
		21	у	24-30
		22	у	31-6
	февраль	23	у	7-13
		24	у	14-20
		25	у	21-27
		26	у	28-6

	март	27	у	7-13
		28	у	14-20
		29	у	21-27
		30	у	28-3
	апрель	31	у	4-10
		32	у	11-17
		33	у	18-24
		34	у	25-1
	май	35	у	2-8
		36	у	9-15
		37	у	16-22
		38	у	23-29 (30,31)
	Всего учебных недель		37	
	Всего часов по программе		111	

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. (1 час)

2. Теория (7 часов).

Основные понятия и терминология в волейболе

Амплуа игроков в волейболе и их функции:

- Доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки. - Диагональные – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии.
- Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны.
- Связующий – игрок, определяющий варианты атаки.
- Либеро — основной принимающий, рост обычно меньше 190 сантиметров.

Возникновение и развитие игры

В 1895 г. в США преподаватель колледжа Вильяме Морган предложил разработанные им правила новой игры, которая была названа «волейбол». Вскоре после этого они были

опубликованы. С распространением игры в большинстве стран Европы, Америки и Азии совершенствуются и уточняются многие пункты правил: ограничивается число игроков команды до шести, увеличиваются размеры поля до 9,1X18,2 м, уточняется высота сетки (243 см), разрешается только три удара по мячу. Счет начинают вести до 15 очков (с учетом перевеса в два очка при счете 14 :14). С эволюцией правил постепенно развивается техника и тактика волейбола. Игра начинает проводиться в три касания с третьим завершающим ударом через сетку, который стал нападающим. Для противодействия нападающему удару появляется блокирование. Техника волейбола дифференцируется, она включает в себя такие элементы, как подача, передача, нападающие удары и блокирование. Возникают основы тактики игры, состоящие на первых порах в более слаженных действиях группы игроков и их равномерном расположении на площадке в момент подачи противника.

Волейбол в СССР и России

Есть отрывочные сведения, что в Санкт-Петербурге в волейбол играли еще до 1915 года. История развития волейбола в СССР представлена гораздо подробнее. Волейбол в нашей стране начал распространяться в 1920-1921 гг. в районах средней Волги (Казань, Нижний Новгород). В Москве первыми к регулярным занятиям волейболом приступили слушатели Высших художественных и театральных мастерских. Организованное в 1923 г. общество «Динамо» наряду с другими видами спорта стало пропагандировать и волейбол. В 1925 г. Московский совет физкультуры разработал и утвердил первые официальные отечественные правила проведения соревнований по волейболу. Была определена высота сетки — 2 м 20 см для женщин и 2 м 40 см для мужчин. Игры женских команд стали проводиться на площадке размером 15 x 7,5 м. В 1926 г. в Москве по новым правилам были проведены первые соревнования. В 1927 г. ВСФК СССР утверждены всесоюзные правила соревнований по волейболу. Важным событием в развитии волейбола в СССР явился всесоюзный чемпионат, разыгранный во время первой Всесоюзной спартакиады в августе 1928 г. в Москве. Великая Отечественная война задержала дальнейшее развитие волейбола в нашей стране. В 1948 г. Всесоюзная секция волейбола вступила в члены Международной Федерации волейбола (ФИВБ), а в следующем, 1949 г. наши игроки впервые приняли участие в официальных международных соревнованиях.

Тенденции развития волейбола.

Касаясь этого вопроса прежде всего необходимо отметить линию, четко просматриваемую в этом направлении в деятельности ФИВБ. Четко видно три направления: а) стремление

уйти от всех игровых моментов, которые чаще всего вызывали споры; б) стремление уйти от субъективизма в судействе; в) максимально сократить количество свистков, останавливающих игру в тех ситуациях, когда совершенная «ошибка» никак не влияет на ход игры, что приводит к повышению зрелищности волейбола. Вполне возможно, что будущие изменения в правилах соревнований будут направлены на то, чтобы вместить продолжительность игры в более короткие и, что еще более важно, определенные временные рамки. Это требование телевидения, и не учитывать его в дальнейшем вряд ли будет возможно.

Правила игры.

Волейбольный матч состоит из партий (**от 3 до 5**). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не **наберет 25 очков**. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии(решающей) счет идет не до 25, а до **15 очков**.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии.

Организация и проведение соревнований.

Соревнования любого ранга и целевой направленности включают следующие взаимосвязанные компоненты: правила, положения, календари, нормативно-квалификационные требования. Правила соревнований — документ, четко определяющий условия соревновательной борьбы волейболистов под контролем спортивных судей.

Положение о соревнованиях определяет основные характеристики соревнований и должно иметь следующие ясно сформулированные пункты: 1. Цели и задачи (повышение класса команд, популяризация волейбола, подведение итогов, выявление сильнейших команд и игроков для комплектования сборных команд и т.п.). 2. Сроки и места проведения. 3. Руководство проведением соревнований. 4. Участники соревнований. 5. Условия проведения соревнований (указываются способы розыгрыша, оценка результатов, определение победителя, требования к местам соревнований, спортивной форме). 6. Награждение команд и участников. В практике волейбола имеют место следующие способы проведения соревнований: 1— круговой (все участвующие команды играют между собой); 2— с выбыванием (после проигрыша встречи команда выбывает из

соревнований; 3— смешанный (первая часть соревнований проводится с выбыванием, вторая — по круговому способу).

Жесты судей.

Поворот предплечья с открытой кистью от подающей команды в сторону принимающей — жест разрешающий подающему игроку ввод мяча в игру.

Указывающее движение открытой кистью в сторону площадки с последующим указанием открытой кистью в сторону команды, которая одержала победу в розыгрыше — обозначает попадание мяча в площадку.

Предплечья (направлены вверх) расположены параллельно друг-другу и параллельно телу, тыльными сторонами ладоней направленные в сторону площадки — обозначает попадание мяча в аут или касание мячом любого постороннего предмета (антенны сетки, потолка, стены), касание игроком антенны во время игрового эпизода.

Указывающий жест открытой ладонью на сетку с последующим указанием на конкретного игрока — касание сетки.

Предплечье (направленно вверх) расположено параллельно телу, тыльной стороной ладони в сторону площадки, кистью второй руки производится движение по касательной, кончики пальцев кистей при этом касаются друг-друга — блок-аут или касание мячом игрока с последующим попаданием в аут.

Предплечье одной руки направленно кистью вверх, накрывается кистью другой руки с последующим указывающим жестом в сторону одной из команд — команда взяла перерыв.

Предплечья расположены параллельно полу, но одна рука находится перед туловищем, а вторая за. Далее следует смена положения рук — смена сторон при окончании сета или при достижении одной из команд восьми очков в пятом сете.

Движение открытой ладонью снизу вверх — задержка мяча.

Источник: <https://volleymos.ru/na-zametku-o-volejbole/zhesty-sudi-v-volejbole>

3. *Общезначительная подготовка (10 часов).*

Теоретическая часть: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и

систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практическая часть: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

4. Специальная физическая подготовка (31 час)

Теоретическая часть:

Стойка волейболиста, передвижения во время игры. Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости. Комплексы упражнений для ловкости. Комплексы упражнений для скоростной подготовки. Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке

Форма контроля: диагностика

5. Тактическая подготовка (10 часов).

Теоретическая часть: *Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Практическая часть:

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

6. Техническая подготовка (36 часов).

Теоретическая часть:

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Практическая часть:

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

7. Соревнования (10 часов).

Теоретическая часть: Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практическая часть: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

8. Контрольные испытания.

Тесты по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Физические способности	Контрольные Упражнения (тест)	Юноши			Девушки		
			в	ср	н	в	ср	н
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные способности	Челночный бег	8.8	9.2	9.5	10.0	10.5	11.0
		1. 4 x 9 м. (сек.)						
		2. 10 x 10 м.(сек.)	25	27	29	30	32	34
		3. 4 кубика	40	42	45	46	48	50
		4. 5 м за 15 сек. (кол-во метров)	50	45	40	45	40	35
		5. Игровой ч-к	15	16	19	16	19	21
2.	Скоростно- силовые	1. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	110	100	90	150	130	110
		2. Выпрыгивание из полного приседа (кол-во раз, 1 мин)	45	40	35	40	35	30
3.	Силовые	1. Подтягивание	10	8	6	20	18	16
		2. КСУ (юн. по 8 раз в одном упр-нии, дев.- 6 раз)	серий (8 раз)	серии (8раз)	серии (8раз)	серий (6 раз)	серии (6 раз)	серии (6раз)

Контрольные тесты (испытания) для определения технической подготовленности волейболистов

№. п/п	Технический прием	Тесты (контрольные испытания)
		12—17 лет
1	Прием и передача мяча	<p>1. Прием и передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (из 10 попыток).</p> <p>2. Прием и передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (из 10 попыток).</p> <p>3. Прием и передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (из 10 попыток).</p>
2	Подача мяча	<p>1. Верхняя прямая подача на точность (по 10 попыток в левую и правую половину площадки).</p> <p>2. Верхняя боковая подача на силу в пределы площадки (из 10 попыток).</p>
3	Нападающий удар	<p>1. Прямой нападающий удар из зоны 4 на точность по 10 попыток в зоны 1 и 5 с передачи из зоны 3.</p> <p>2. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки (из 10 попыток) с передачи из зоны 3.</p>
4	Блокирование	<p>1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (из 10 попыток).</p> <p>2. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в пределы</p>

площадки (из 10 попыток).

Контрольные тесты (испытания) для определения теоретической подготовленности волейболистов

№ теста	Тест	Ответы
1.	Размер игровой площадки в волейболе составляет ... м	1. 9x9 2. 12x24 3. 18x9 4. 18x6
2.	Размер зоны защиты на одной половине волейбольной площадке составляет... м	1. 6 x9 2. 3 x 9 3. 9 x9 4. 7x 4
3.	Размер зоны атаки на одной половине волейбольной площадки составляет ... м	1. 3x9 2. 18x9 3. 6x9 4. 9x9
4.	Высота сетки (мужчины) для игры в волейбол ... м	1. 2,43 2. 2,58 3. 2,53 4. 2,35
5.	В каких зонах волейбольной площадки располагаются игроки нападающей линии:	1. 2,3, 4 2. 5, 6,1 3. 1,2,3 4. 1,5,6
6.	Как разыгрывается спорный мяч в волейболе ...	1. подачу выполняет команда, которая владела подачей (счет прежний) 2. спорный мяч отсутствует 3. с розыгрыша монеты 4. команда, которая получила до спорного мяча очко.
7.	Счет очков в спортивной игре «Волейбол» ведется:	1. каждая подача–очко 2. очко получает подающая команда 3. при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника; 4. очко получает принимающая команда.

8.	Подача в волейболе разрешается с ...	1. только с правой стороны лицевой линии 2. из-за лицевой линии 3. только с левой стороны лицевой линии 4. площадки
9.	Официальная дата создания игры волейбол...год:	1. 1895 2. 1900 3. 1886 4. 1925
10.	Волейбол – это спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке ...	1. забивая мяч в корзину противника 2. разделенной сеткой 3. забивая мяч в ворота противника 4. забивая мяч клюшкой в ворота противника

9. Итоговое занятие: открытое занятие для родителей (2 часа).

1.4. Планируемые результаты

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Личностные результаты:

- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- готовность и способность к участию в школьных и внешкольных спортивных мероприятиях;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию.

Метапредметные результаты:

- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнении технических элементов волейбола;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе своих навыков;
- планировать пути достижения целей.

- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

Предметные

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

Рабочая программа воспитания

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

В основу воспитательной деятельности секции волейбола заложен принцип взаимодействия педагога и обучающихся, содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности обучающихся, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Цель деятельности педагога в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование культуры здоровья;
- формирование здорового образа жизни;
- обучение обладанию эмоционально-волевой регуляцией.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство преподавателя;
- четкая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- правильное моральное стимулирование;
- формирование и укрепление коллектива

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые по волейболу:

- беседы с обучающимися (о здоровом образе жизни, о спортивных достижениях Можгинского спорта и т.д.);
- анкетирование обучающихся;
- посещение спортивных праздников и соревнований муниципального уровня;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Название мероприятий	Сроки
Гражданско-патриотическое	«Подтянись к движению ГТО»	Декабрь/Май
Нравственно-эстетическое воспитание	Создание традиций в секции волейбола	В течение года
	Встречи с бывшими учениками – волейболистами гимназии.	Февраль
Трудовое воспитание	Трудовая деятельность, уход за спортивным инвентарём.	В течение года
Профилактика правонарушений	Вредные привычки и их влияние на здоровья человека.	Март
Работа с родителями	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся.	Ежемесячно
	Открытое занятие.	Май

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

**Методическое обеспечение реализации программы секции спортивных игр:
«волейбол»:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий. Такие как: общепедагогические и спортивные.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства спортивной тренировки. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения:

общеподготовительные упражнения;

специально подготовительные упражнения.

Формы занятий: групповые теоретические и практические занятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, плакаты, правила игры в волейбол, правила судейства соревнований по волейболу, видеозаписи соревнований ведущих команд России и мира, видеоряд и презентация упражнений по волейболу, презентации общеразвивающих упражнений для разминки, схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

Методические разработки: положения о соревнованиях, разработки родительских собраний, инструкции по охране труда на занятиях по волейболу, рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры, рекомендации по организации подвижных игр, рекомендации по организации турниров по волейболу.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Алгоритм учебного занятия: подготовительная часть 20 минут, основная 55 минут, заключительная 5 минут.

Для социализации учащихся, формирования коммуникативных умений в образовательном процессе используется технология обучение в сотрудничестве. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий волейболом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся, при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Направлены на воспитание у занимающихся культуры здоровья, формирование представлений о здоровье как ценности, стимулирование мотивации и потребности на ведение здорового образа жизни, формирование ответственности за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. X-XI классы.

Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (7-11 классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

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

Условия реализации программы «Блестящий мяч»:

2.1. Условия реализации программы

Занятия проводятся в зале МБОУ «Гимназия №8». Оборудование и инвентарь, необходимые для реализации программы: сетка для волейбола, мячи для волейбола, табло для подсчета очков, набивные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, секундомеры, маты гимнастические, секундомер, свисток.

Педагогическую деятельность осуществляет тренер - преподаватель, имеющий высшее образование, прошедший профессиональную переподготовку по программе «Педагогика дополнительного образования» по направлению деятельности тренер-преподаватель (волейбол).

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований, методические разработки в области волейбола. Интернет источники соответствуют современным требованиям и обеспечивает достижение планируемых результатов:

Пропаганда волейбол, организация соревнований:

[Всероссийская Федерация Волейбола https://volley.ru/](https://volley.ru/)

[Удмуртская Республиканская Федерация Волейбола http://volleyball18.ru/](http://volleyball18.ru/)

[Волейбол: вопросы тренировки http://voleybol-ksenzov.ru/obuchenie-volejbolu](http://voleybol-ksenzov.ru/obuchenie-volejbolu)

Список литературы

1. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. — М: ВФВ, 1995.
2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. – 2-е изд. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. –
3. Марков К.К. Методика обучения защитным действиям в волейболе. — Иркутск: ИрГТУ, 1996.
4. Суханов А.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012.
5. Титов С.В., Чесноков Ю.Б. Техника игры (методический сборник) Выпуск №3 — М: ВФВ, 2009.

6. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева, Н. Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014.
7. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.
8. Фомин Е. В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. — М.: ВФВ, 1994.
9. Фурманов А.Г. «Подготовка волейболистов» Минск 2007 год.
10. Учебно-методическое пособие «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки)» 2015 год.
11. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. (Методическое пособие) Москва 2017 год
12. Организация работы спортивных секций в школе. Программы. Рекомендации. Волгоград 2010 год. Каннов А.Н.
13. Официальные волейбольные правила 2017 – 2020 г.