

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КОГАЛЫМА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ГОРОДА КОГАЛЫМА

Принята на заседании  
Методического совета  
протокол № 6  
от 19.05.2023г.



Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДДТ»  
Н.А. Михалик  
Приказ от 19.05.2023г. №225

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивная направленность

стартовый уровень

«ЛЕТЯЩИЙ МЯЧ»

Возраст учащихся: 13-16 лет

Срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель:  
Тарасенко Сергей  
Владимирович,  
педагог дополнительного  
образования

Содержание программы		стр.
1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Летящий мяч»	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы «Летящий мяч»	
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации программы	14
2.3.	Формы аттестации	15
2.4.	Оценочные материалы	15
2.5.	Методические материалы	17
3.	Список литературы	19

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Летающий мяч»

## 1.1. Пояснительная записка

*Направленность программы* – физкультурно - спортивная.

*Уровень освоения* – стартовый.

*Вид деятельности* - спортивная игра «Волейбол».

*Место реализации программы* – Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» города Когалыма. Адрес: 628484, Тюменская область, ХМАО–Югра, город Когалым, улица Северная, дом 1.

Нормативно-правовой основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее – Программа) являются следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).
5. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
6. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2).
7. Рекомендации Министерства просвещения России по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020г. №ВБ-976/04).
8. Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.03.2023г. № 10-П-775 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».
9. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» города Когалыма.

*Актуальность программы* заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Быстро меняющаяся обстановка приучает волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

*Отличительная особенность программы* – направленность программы не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия учащимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания

развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

*Адресат программы* - учащиеся в возрасте от 13 до 16 лет без ОВЗ.

*Объем программы* составляет 64 учебных часов.

*Форма обучения* – очная. В рамках реализации программы в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической или климатической ситуацией, занятия могут быть организованы с применением дистанционных образовательных технологий.

*Форма организации* образовательной деятельности – групповая. Минимальное количество учащихся в одной группе - 10 учащихся, максимальное – 15 учащихся.

*Виды занятий:* собственно-обучающие, общеразвивающие, воспитательные.

1. Собственно обучающие занятия – это занятия по передаче знаний, по осмыслению знаний и их закреплению, по формированию умений и применению знаний на практике, по обобщению и систематизации знаний. Формы занятий: учебно-практические занятия, тренировочные занятия (отработка умений и навыков), теоретические занятия, занятия-соревнования.

2. Воспитательные занятия – это занятия по формированию положительного психологического климата в детском коллективе, не всегда связаны с учебной дисциплиной. Формы занятий: соревнования, праздники и т.д.

3. Общеразвивающие занятия – это занятия по формированию и развитию личностных качеств ребёнка. Формы занятий: экскурсии, коллективные дела и др.

*Срок освоения программы* – 4 месяца. Программа состоит из 1 модуля.

*Режим занятий* одной группы: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа - 45 минут, перерыв между академическими часами – 10 минут. Недельная нагрузка на одну группу учащихся – 4 часа.

*Примерное расписание* занятий на одну группу: вторник - 17.00-17.45, 17.55-18.40; пятница - 17.00-17.45, 17.55-18.40.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи:

### *1. Образовательные:*

- формировать у учащихся теоретические знания, сопутствующие обучению игре в волейбол;
- обучать технике и тактике игры в волейбол;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

### *2. Развивающие:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, гибкости).
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся;
- расширять спортивный кругозор занимающихся.

### *3. Воспитательные:*

- воспитывать моральные и волевые качества;
- формировать дружный и сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;
- воспитывать культуру поведения;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям волейболом;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплектование групп	2	2	0	Собеседование, инструктирование и сбор документов, наблюдение
2.	Введение в образовательную программу	2	1	1	Собеседование, наблюдение
3.	Основы знаний	4	4		Устная проверка знаний
4.	Общая физическая подготовка	6	1	5	Тестирование физических качеств
5.	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Тестирование, контрольные упражнения
6.	Техническая подготовка	10	1	9	Наблюдение за выполнением технических и приемов
7.	Тактическая подготовка	10	1	9	Наблюдение за выполнением тактических приемов
8.	Учебные игры	12		12	Анализ игровой деятельности
9.	Контрольные нормативы	4		4	Тестирование физических качеств
10.	Итоговое занятие	2	1	1	Собеседование, проверка знаний
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	

#### Содержание учебного плана

##### **Тема 1. Комплектование групп.**

*Теория:* знакомство с условиями приема в объединение «Волейбол» и перечень необходимых документов.

*Форма контроля:* собеседование, наблюдение.

##### **Тема 2. Введение в образовательную программу.**

*Теория:* знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Летающий мяч». Беседа о правилах безопасности на учебно-тренировочных занятиях, о режиме работы.

*Практика:* спортивные игры на выявление физических способностей учащихся.

*Форма контроля:* собеседование о выявлении первичных знаний об игре волейбол; наблюдение с целью выявления уровня развития физических способностей учащихся.

##### **Тема 3: Основы знаний**

*Теория:* Краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, влияние физических упражнений на общее состояние организма. Моральный и волевой облик спортсмена. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Правила и организация проведения соревнований. Установка

перед соревнованиями. Тактические варианты спортивной подготовки. Разбор проведенных соревнований.

*Форма контроля:* устная проверка знаний.

#### **Тема 4: Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц. Специальные упражнения на развитие силы, быстроты, быстроты реакции и ловкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передачи мяча. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры

*Форма контроля:* тестирование физических качеств.

#### **Тема 5: Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена.

*Практика:* Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх,

перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о ступу и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в

рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует

*Форма контроля:* тестирование, контрольные упражнения.

### **Тема 6: Техническая подготовка.**

*Теория:* Значение технической подготовки для развития спортсмена.

*Практика:* Техника нападения. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения. Передачи; передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6- 3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания -с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1 -2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую. И левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

Нападающие удары прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, брошенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, брошенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты: Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у



сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

### **Тема 7: Тактическая подготовка.**

*Теория:* Значение тактической подготовки для развития спортсмена.

*Практика:* Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и закрывание» этого направления).

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов);

системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

*Форма контроля:* наблюдение за выполнением технических и тактических приемов.

#### **Тема 8: Учебные игры**

*Практика:* Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, отработка индивидуальных действий игроков, отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу) в процессе игры в волейбол. Разбор проведенных игр.

*Форма контроля:* анализ игровой деятельности.

#### **Тема 9: Контрольные упражнения.**

*Практика:* Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

*Форма контроля:* тестирование физических качеств.

#### **Тема 10. Итоговое занятие.**

*Теория:* Подведение итогов занятий в объединении в учебном году. Достигнутые результаты и планирование задач на следующий учебный год с учетом ошибок и достижений прошедшего учебного года.

*Практика:* игровая деятельность по мини-волейболу (пионерболу), знание правил игры.

*Форма контроля:* собеседование, проверка знаний.

### **1.4. Планируемые результаты**

*Учащиеся будут знать:*

- краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, и о влиянии физических упражнений на общее состояние организма;
- моральный и волевой облик спортсмена;
- правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- правила и организация проведения соревнований;
- тактические варианты спортивной подготовки;
- значение общей
- технической общей физической подготовки для развития спортсмена;
- значение технико-тактической подготовки для развития спортсмена.

*Учащиеся будут уметь выполнять:*

- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц;
- специальные упражнения на развитие силы, быстроты, быстроты реакции и ловкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передачи мяча, подачи, нападающих ударов, блокирования
- легкоатлетические упражнения;
- технико-тактические приемы;
- переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача- прием.
- переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
- играть в волейбол;

*У учащихся будет:*

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

*Учащиеся научатся:*

- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию;
- самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию;
- видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;
- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
- контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.
- самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.
- проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.
- слушать и слышать друг друга, работать в группе;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, работать в группе, устанавливать рабочие отношения;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе;
- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы «Летящий мяч»**

## 2.1. Календарный учебный график

Программа реализуется в период с 1 сентября по 31 декабря. Не рабочие дни: 4 ноября.

*Примерное расписание* занятий на одну группу: вторник - 17.00-17.45, 17.55-18.40; пятница - 17.00-17.45, 17.55-18.40.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	СЕНТЯБРЬ	01.09	17.00 - 18.40	Групповая	2	Комплектование групп	МАОУ «Школа-сад № 10»	Собеседование, наблюдение
2.		05.09	17.00 - 18.40	Групповая	2	Введение в образовательную программу	МАОУ «Школа-сад № 10»	Собеседование, наблюдение
3.		08.09	17.00 - 18.40	Групповая, индивидуальная	2	Основы знаний	МАОУ «Школа-сад № 10»	Устная проверка знаний
4.		12.09	17.00 - 18.40		2	Основы знаний		
5.		15.09	17.00 - 18.40	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	2	Общая физическая подготовка	МАОУ «Школа-сад № 10»	Тестирование физических качеств
6.		19.09	17.00 - 18.40		2	Общая физическая подготовка		
7.		22.09	17.00 - 18.40		2	Общая физическая подготовка		
8.		26.09	17.00 - 18.40	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	2	Специальная физическая подготовка	МАОУ «Школа-сад № 10»	Тестирование, контрольные упражнения
9.		29.09	17.00 - 18.40		2	Специальная физическая подготовка		
10.		03.10	17.00 - 18.40		2	Специальная физическая подготовка		
11.	ОКТЯБРЬ	06.10	17.00 - 18.40	2	Специальная физическая подготовка	МАОУ «Школа-сад № 10»	Наблюдение за выполнением	
12.		10.10	17.00 - 18.40	2	Специальная физическая подготовка			
13.		13.10	17.00 - 18.40	2	Специальная физическая подготовка			
14.		17.10	17.00 - 18.40	Групповая,	2			Техническая подготовка
15.		20.10	17.00 - 18.40	индивидуальная,	2			Техническая подготовка

16.		24.10	17.00 - 18.40	подгрупповая, фронтальная	2	Техническая подготовка		технических приемов
17.		27.10	17.00 - 18.40		2	Техническая подготовка		
18.		31.10	17.00 - 18.40		2	Техническая подготовка		
19.	НОЯБРЬ	03.11	17.00 - 18.40	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	2	Тактическая подготовка	МАОУ «Школа-сад № 10»	Наблюдение за выполнением тактических приемов
20.		07.11	17.00 - 18.40		2	Тактическая подготовка		
21.		10.11	17.00 - 18.40		2	Тактическая подготовка		
22.		14.11	17.00 - 18.40		2	Тактическая подготовка		
23.		17.11	17.00 - 18.40		2	Тактическая подготовка		
24.		21.11	17.00 - 18.40		Групповая, подгрупповая	2		
25.	24.11	17.00 - 18.40	2	Учебные игры				
26.	28.11	17.00 - 18.40	2	Учебные игры				
27.	01.12	17.00 - 18.40	2	Учебные игры				
28.	ДЕКАБРЬ	05.12	17.00 - 18.40		2	Учебные игры		
29.		08.12	17.00 - 18.40		2	Учебные игры		
30.	ДЕКАБРЬ	12.12	17.00 - 18.40	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	2	Контрольные нормативы	МАОУ «Школа-сад № 10»	Тестирование физических качеств
31.		15.12	17.00 - 18.40		2	Контрольные нормативы		
32.		19.12	17.00 - 18.40		Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	2		
<b>ИТОГО</b>					<b>64ч.</b>			

## 2.2. Условия реализации программы

### *Материально-технические условия реализации программы*

Учебный кабинет (спортивный зал).

Оборудование кабинета: перекладины гимнастические, гимнастическая лестница, стойки волейбольные, экран, проектор.

Средства обучения:

№ п/п	Средства обучения	Количество штук на 1 группу	% использования
1.	Мячи волейбольные	15 шт.	100%
2.	Сетка волейбольная	1 шт.	100%
3.	Координационная лестница	1 шт.	80%
4.	Тумбы прыжковые	2 шт.	70%
5.	Экспандер	1 шт.	60%
6.	Мячи набивные (2 кг)	3 шт.	40%
7.	Стенка гимнастическая	8 шт.	50%
8.	Скамейки гимнастические	3 шт.	60%
9.	Перекладины гимнастические	2 шт.	20%
10.	Палки гимнастические	6 шт.	50%
11.	Скакалки гимнастические	15 шт.	50%
12.	Маты гимнастические	10 шт.	30%
13.	ТСО: ноутбук, проектор, экран	1шт./1шт./1шт.	40%

### *Психолого-педагогические условия реализации программы:*

— уважение к человеческому достоинству учащихся, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

— использование в образовательной деятельности форм и методов работы с учащимися, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;

— построение образовательной деятельности на основе взаимодействия педагога с учащимися, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

— поддержка положительного, доброжелательного отношения учащихся друг к другу и взаимодействия учащихся друг с другом в разных видах деятельности;

— поддержка инициативы и самостоятельности учащихся;

— возможность выбора учащимися видов активности;

— защита учащихся от всех форм физического и **психического насилия**.

**Кадровые условия:** программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование по профилю профессиональной деятельности, прошедший профессиональную переподготовку кадров по программе: «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (волейбол)», с присвоением квалификации «Тренер по волейболу».

### *Финансовые условия реализации программы:*

Прием на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется за счет средств от предпринимательской деятельности (сертификат дополнительного образования) в рамках системы Персонифицированного финансирования города Когалыма. Финансирование реализации программы осуществляется в соответствии с установленной ценой услуги дополнительного образования не превышающей нормативную стоимость образовательной программы рассчитанной в соответствии с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования (приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 12.08.2022г. № 10-П-1692).

### 2.3. Формы аттестации

*Виды контроля:*

Вводный контроль	Изучение стартового уровня знаний, умений и навыков по выбранной дисциплине, уровня мотивации к занятию избранным видом спорта.
Текущий контроль	Изучение уровня освоения тем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.
Итоговый контроль	Изучение уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за весь период обучения

*Формы контроля:*

Проверка теоретических знаний	Собеседование, устная проверка знаний
Проверка практической подготовки	Наблюдение, тестирование физических качеств, выполнение контрольные упражнения, анализ игровой деятельности

### 2.4. Оценочные материалы

Оценка результативности выполнения программы осуществляется по трём уровням освоения учащимися образовательной программы: высокий, средний, ниже среднего.

*Оценивания практических навыков* осуществляется по критериям:

- 1) уровень ниже среднего - работа по показу двигательного действия.
- 2) средний уровень - работа по условию (выполнение практического задания, требующего двигательной активности).
- 3) высокий уровень – сформированный двигательный навык (доведен до автоматизма) без допущения ошибок.

*Оценивания теоретических знаний* осуществляется по критериям:

- 1) уровень ниже среднего - большая часть ответов удовлетворяет требованиям «среднего уровня», но в ответе обнаруживаются отдельные пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала. Учащийся владеет знаниями в объёме не менее 50%;
- 2) средний уровень - соответствие основным требованиям ответа «высокого уровня», но допущены неточности в изложении понятий, объяснений взаимосвязей; объём правильных ответов составляет 75-85%;
- 3) высокий уровень - наличие точных знаний по теме.

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
<b>Первый модуль</b>				
Стартовая диагностика	январь	Проверка исходного уровня знаний и умений в начале периода обучения	Собеседование, тестирование физических качеств.	Протоколы контрольных нормативов
Текущий контроль	в течение периода обучения	Проверка усвоения учащимися «Основ знаний»; «ОФП и СФП»; «Основ техники владения мячом» в период обучения».	Тестирования теоретических знаний, развития физических качеств, сдача контрольных нормативов по основам	Протоколы тестирования и контрольных нормативов

			техники владения мячом.	
Итоговый контроль	май	Оценка уровня достижений учащихся, заявленных по окончанию всего курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Летающий мяч».	Зачет по теоретическим знаниям, развитию физических качеств и сдача контрольных нормативов.	Протоколы тестирования и контрольных нормативов

**Контрольные тесты (испытания) для определения технической подготовленности волейболистов**

№ п/п	Технический прием	Тесты (контрольные испытания)
1.	Прием и передача мяча	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). 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). 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).
2.	Подача мяча	1. Верхняя прямая подача на точность (по 10 попыток в левую и правую половину площадки). 2. Верхняя боковая подача на силу в пределы площадки (из 10 попыток).
3.	Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 на точность по 10 попыток в зоны 1 и 5 с передачи из зоны 3. 2. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки (из 10 попыток) с передачи из зоны 3.
4.	Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (из 10 попыток). 2. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в пределы площадки (из 10 попыток).

**Упражнения и нормативы оценки технической подготовленности волейболистов**

№ п/п	Игровой приём	Мальчики			Девочки		
		«В»	«С»	«Н»	«В»	«С»	«Н»
1.	Приём и передача мяча до 15 лет	6	5	3	5	4	3
		4	3	2	3	2	1
		5	4	3	4	3	2
	16 лет	6	5	3	5	5	3
		4	3	2	4	3	2
		5	4	3	4	3	2
2.	Подача мяча до 15 лет	6	5	3	5	4	2
		5	4	2	4	3	2



	16 лет	7	5	4	5	4	3
		7	6	4	5	3	2

#### Показатели физической подготовки юных волейболистов

Нормативы	Возраст		
	13 лет	14 лет	15-16 лет
Бег 20 м	4.00	3.70	3.50
Прыжок вверх по Абалакову (см)	50	60	68
Прыжок в длину с места (см)	2.06	2.35	2.60
Толкание набивного мяча (3кг)я	12.73	13.21	13.62
Бег 60 м	8.70	8.50	8.00
Челночный бег	8.5-8.9	8.0-8.2	7.3-8.4

### 2.5. Методические материалы

В процессе реализации программы применяются педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии, основной целью которых является сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения и воспитания.

Элементы здоровьесберегающих технологий, используемые на занятиях:

- чередование видов деятельности;
- благоприятная дружеская обстановка на занятии;
- дозировка заданий;
- индивидуальный подход к каждому ребенку.

2. Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности учащихся. Для каждого учащегося создана индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Учащимся предлагаются упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками.

3. Информационно – коммуникационные технологии – демонстрация мультимедийных презентаций и видеороликов для улучшения мотивации к занятиям волейболом.

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической или климатической ситуацией, в течение которой федеральными и/или региональными и/или местными правовыми актами устанавливается запрет и/или ограничение на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очной форме, реализация программы в этот период осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий.

В этот период деятельность организовывается с использованием:

1. Образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тематические часы общения и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем).

2. Возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования учащимися), а также использование образовательной платформы <https://resh.edu.ru/>.

3. Бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры, открывших трансляций мероприятий.

4. Ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»).

5. Образовательных и развивающих материалов на печатной основе (демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

№ п/п	Тема программы	Формы занятий	Педагогические технологии	Приёмы и методы организации ОП	Дидактический материал
1.	Комплектование групп	Групповая	ИКТ	Словесный	
2.	Введение в образовательную программу	Групповая	Здоровьесберегающие технологии; личностно-ориентированное и дифференцированное обучение; ИКТ	Словесный, наглядный практический	Дидактические карточки: Правила судейства в волейболу.
3.	Основы знаний	Групповая, индивидуальная	Здоровьесберегающие технологии; личностно-ориентированное и дифференцированное обучение; ИКТ	Словесный, наглядный	Мультимедийные презентации: Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в волейбол.
4.	Общая физическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Здоровьесберегающие технологии; личностно-ориентированное и дифференцированное обучение; ИКТ	Словесный, наглядный практический	Дидактические карточки: Правила судейства в волейболе. Видеоматериалы: Техника передвижения.
5.	Специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Здоровьесберегающие технологии; личностно-ориентированное и дифференцированное обучение; ИКТ	Словесный, наглядный практический	Дидактические карточки: Правила судейства в волейболе. Видеоматериалы: Техника передвижения.

6.	Техническая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Здоровьесберегающие технологии; личностно-ориентированное и дифференцированное обучение; ИКТ	Словесный, наглядный практический	Видеоматериалы: Техника передвижения. Стойка. Техника владения мячом. Подача мяча.
7.	Тактическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Здоровьесберегающие технологии; личностно-ориентированное и дифференцированное обучение; ИКТ	Словесный, наглядный практический	Видеоматериалы. Взаимодействия игроков в различных игровых ситуациях.
8.	Учебные игры	Групповая, подгрупповая	Здоровьесберегающие технологии; личностно-ориентированное и дифференцированное обучение; ИКТ	Словесный, наглядный практический	Дидактические карточки: Контрольные нормативы (критерии).
9.	Контрольные нормативы	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Здоровьесберегающие технологии; личностно-ориентированное и дифференцированное обучение	Словесный, наглядный практический	Дидактические карточки: Контрольные нормативы (критерии).
10.	Итоговое занятие	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Здоровьесберегающие технологии, ИКТ.	Словесный, наглядный практический	Дидактические карточки: Контрольные нормативы (критерии).

### 3.Список литературы

#### *Литература для педагога:*

1. Волейбол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. //Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
2. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание»/ В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988г.- 102с.
3. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол/Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017. - 201 с.

4. Методические пособия для педагога Уральского института повышения квалификации и переподготовки по программе профессиональной переподготовки «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (волейбол)», 2020г.

*Литература для учащихся:*

1. Булыкина, Л.В. Спортивные игры для всех/Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2015.
2. Эдельман, А.С. Спортивные игры. Справочник/А.С. Эдельман.-М.: Книга по Требованию, 2014. - 198 с.

*Электронные ресурсы:*

1. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
2. Видео-сайт - <https://www.youtube.com>