**МКУ «Отдел образования администрации муниципального образования**

**«Новосергиевский район Оренбургской области»**

**МОБУ «Новосергиевская СОШ №4»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  от « 30 » сентября 2024г. протокол №1 | **Утверждено**  Директор МОБУ «НСОШ №4»  \_\_\_\_\_\_\_\_/И.П.Муравьева/  *подпись ФИО*  Протокол № 1  от 30.08. 2024г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Физкультурно-спортивной направленности**

творческого объединения  **« Волейбол»**

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 14-15 лет

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор-составитель:  Наркулов Б.  учитель физкультуры  первой квалификационной категории |

**Новосергиевка, 2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»** | | 3 | |  | **1.1** | **Пояснительная записка** | 3 | |  |  | Направленность программы | 3 | |  |  | Актуальность, педагогическая целесообразность | 3 | |  |  | Отличительные особенности | 4 | |  |  | Адресат программы | 5 | |  |  | Объем и срок освоения программы | 5 | |  |  | Формы обучения | 5 | |  |  | Особенности организации образовательного процесса | 5 | |  |  | Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий | 6 | |  | **1.2** | **Цель и задачи программы** | 7 | |  | **1.3** | **Содержание программы** | 8 | |  |  | Учебный план 1-го года обучения | 8 | |  |  | Содержание учебного плана 1-го года обучения | 10 | |  | **1.4** | **Планируемые результаты** | 14 | |  |  | **Раздел №2 «Комплекс организационно- педагогических условий»** | 16 | |  | **2.1** | **Календарный учебный график** | 16 | |  | **2.2** | **Условия реализации программы** | 18 | |  |  | Материально- техническое обеспечение | 18 | |  |  | Информационное обеспечение | 18 | |  |  | Кадровое обеспечение | 21 | |  | **2.3** | **Формы аттестации** | 26 | |  |  | Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов | 26 | |  |  | Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов | 27 | |  | **2.4** | **Оценочные материалы** | 28 | |  | **2.5** | **Методические материалы** | 29 | |  |  | Особенности организации образовательного процесса | 29 | |  |  | Методы обучения | 29 | |  |  | Формы организации образовательного процесса | 30 | |  |  | Формы организации учебного занятия | 31 | |  |  | Алгоритм учебного занятия | 32 | |  |  | Дидактические материалы | 35 | |  | **2.6** | **Список литературы** | 36 | |  |  | **Раздел №3 «Приложения»** | 37 | |  |

**РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:**

**1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа реализуется в творческом объединении «Волейбол» на базе МОБУ «Новосергиевская СОШ №4». Программа составлена с учетом изменяющегося контингента обучающихся, запроса родителей и нормативно-правовых документов. Разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2002 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Минпросвещения РФ №196 от 9 ноября 2018. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Актуальность, педагогическая целесообразность**

**Актуальность программы** заключается в том, что в программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо выше перечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков.

**Новизна**. В дополнительной образовательной программе большое значение уделяется техническим, физическим, тактическим занятиям. Наукой доказано, что такие занятия способствуют правильному развитию детей.

**Педагогическая целесообразность.** Большое достоинство программы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности ребенка и командного (коллективного) характера. Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивает у волейболистов командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Программа направлена на мотивацию личности к творчеству и познанию. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли.

**Отличительные особенности данной образовательной программы**

При разработке программы использовались ранее существовавшие программы по волейболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ. Отличительной особенностью данной программы является ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса детей к волейболу.

**Уровень сложности программы**

Содержание и материал программы дополнительного образования организованы по принципу дифференциации в соответствии с базовым уровнем сложности. Этот уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины, в рамках содержательно-тематического направления программы.

Личностное самоопределение и самореализация по выбранному направлению деятельности, развитие познавательных способностей, навыков.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ спортивно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы учащийся мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

**Адресат программы**

Программа ориентирована на обучающихся 8-9 классов.

**Объем и сроки освоения программы**

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения, 17 учебных часа.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15-17 человек.

Комплектуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы

**Формы обучения**

Очная форма обучения. Участие в традиционных массовых соревнованиях.

**Особенности организации образовательного процесса**

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективными в плане подготовки и обучения.

Чтобы активизировать работу учащихся, перед каждым занятием проводится разминка*. (см. Приложение 1)*

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объём – 17 часов.

Занятие проходит 1 раз в неделю**.** Продолжительность занятия 45 минут. Возраст– 15-16 лет. Количество обучающихся -15-17 человек

**1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

В соответствии с обозначенной целью решаются следующие **задачи**:

***Воспитывающие***

* формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
* воспитание коммуникативных качеств личности ребенка;
* воспитание дисциплинированности;
* воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели.
* содействовать воспитанию дружеских взаимоотношений в игре, уважения к сопернику и судьям, строгого соблюдения спортивной этики.

***Развивающие***

* развитие координации движений, гибкости, силы, быстроты;
* развитие общей физической выносливости и прыгучести;
* развитие внимательности;
* развитие наблюдательности.

***Образовательные***

* овладение основными двигательными навыками при игре в волейбол;
* овладение техникой выполнения элементов волейбола;
* формирование правильной осанки;
* расширение представления обучающихся о здоровом образе жизни.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование модуля/ темы** | **Количество часов** | | | **Формы организации**  **Занятия** | **Формы контроля или аттестации** |
| Всего | теория | практика |
| **Раздел 1.Теоретическая подготовка** | | **3ч** | **1ч** | **2ч** |  |  |
| **1.1.** | История возникновения волейбола | 1ч | 1ч |  | Рассказ | Анкетирование |
| **1.2.** | .Основные правила игры волейбол | 1ч |  | 1ч | Рассказ  Практическое занятие | Устный опрос |
| **1.3.** | Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль | 1ч |  | 1ч | Беседа с игровыми элементами  Практическое занятие | Устный опрос  Оказание первой помощи |
| **Раздел 2 Общая физическая подготовка** | | **4ч** |  | **4ч** |  |  |
| **2.1.** | Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы. | 1ч |  | 1ч | Беседа  Практическое занятие | Учебно-тренировочная игра |
| **2.2.** | Акробатические упражнения | 1ч |  | 1ч | Беседа  Практическое занятие | Учебно-тренировочная игра |
| **2.3.** | Легкоатлетические упражнения. | 1ч |  | 1ч | Беседа  Практическое занятие | Учебно-тренировочная игра |
| **2.4.** | Подвижные игры | 1ч |  | 1ч | Практическое занятие | Игра |
| **Раздел 3. Техническая подготовка** | | **5ч** |  | **5ч** |  |  |
| **3.1.** | Подача мяча | 1ч |  | 1ч | Беседа  Практическое занятие | Учебно-тренировочная игра |
| **3.2.** | Передачи мяча различные по высоте и расстоянию. | 1ч |  | 1ч | Беседа  Практическое занятие | Учебно-тренировочная игра |
| **3.3** | Прием мяча | 1ч |  | 1ч | Беседа  Практическое занятие | Учебно-тренировочная игра |
| **3.4.** | Нападающий удар | 1ч |  | 1ч | Беседа  Практическое занятие | Учебно-тренировочная игра |
| **3.5.** | Блокирование | 1ч |  | 1ч | Беседа  Практическое занятие | Учебно-тренировочная игра |
|  | **Раздел 4. Тактическая подготовка. Тактика защиты.** | **5ч** | **1ч** | **4ч** |  |  |
| **4.1.** | Индивидуальные и групповые тактические действия. | 1ч | 1ч |  | Беседа | Устный опрос |
| **4.2.** | Учебно-тренировочные игры. | 1ч |  | 1ч | Беседа  Практическое занятие | Товарищеская игра |
| **4.3.** | Тактика нападения | 1ч |  | 1ч | Беседа  Практическое занятие | Учебно-тренировочная игра |
| **4.4.** | Командные действия в защите | 1ч |  | 1ч | Беседа  Практическое занятие | Учебно-тренировочная игра |
| **4.5.** | Участие в соревнованиях | 1ч |  | 1ч | Практическое занятие | Соревнование |
| **ИТОГО** | | **17ч** | **2ч** | **15ч** |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**Раздел 1 Теоретическая подготовка (3 ч)**

**1.1.** История возникновения волейбола(1ч)

Теоретическая часть: История возникновения, развития и характерные особенности игры в волейбол. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

**1.2.**Основные правила игры волейбол (1ч)

Практическая часть: Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

**1.3**. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (1 ч)

Практическая часть: Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

**Раздел 2 Общая физическая подготовка**

**2.1.** Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы (1 ч)

Практическая часть: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

**2.2**. Акробатические упражнения (1ч)

Практическая часть: Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

**2.3.** Легкоатлетические упражнения (1ч)

Практическая часть: Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.

**2.4.** Подвижные игры (1ч)

Практическая часть: Подвижные игры: «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка».

**Раздел 3. Техническая подготовка**

3.1. Подача мяча(1ч)

Практическая часть: Верхняя передача мяча в стену на минимальном расстоянии (5-10 см). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.

3.2. Передачи мяча различные по высоте и расстоянию (1ч)

Практическая часть: Передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передачи мяча различные по высоте и расстоянию.

3.3. Прием мяча (1час)

Практическая часть: Прием мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Прием мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

**3.4.** Нападающий удар (1 ч)

Практическая часть: Прямой нападающий удар по ходу. Нападающие удары основными способами с различных по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар после остановки во время разбега и прыжка с места.

3.5.Блокирование (1 ч)

Практическая часть*:*  Одиночное блокирование прямого удара по ходу. Групповое блокирование ударов. Сочетание одиночного и группового блокирования удара.

**Раздел 4. Тактическая подготовка. Тактика защиты.**

4.1. Индивидуальные и групповые тактические действия (1ч)

Теоретическая часть: Выбор места для выполнения второй передачи. Выбор места для выполнения подачи в зависимости от ситуации. Выбор способов отбивания мяча через сетку. Выбор места и способа приема мяча от подачи. Взаимодействие игроков первой линии при первой передаче. Взаимодействие игроков первой линии при второй передаче. Взаимодействие игроков задней линии при первой передаче. Ведение игры через игрока передней и задней линии.

4.2. Учебно-тренировочные игры (1ч)

Практическая часть: Совершенствование способов перемещения с техническими приемами в игре. Товарищеская игра. Ведение игры через игрока передней и задней линии.

4.3. Тактика нападения (1ч)

Практическая часть: Индивидуальные и групповые действия нападения. Индивидуальная тактика подач. Индивидуальная тактика передач. Индивидуальная тактика приема мяча. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика нападающего удара.

**4.4.** Командные действия в защите (1ч)

Практическая часть: Командные действия в защите

**4.5.** Участие в соревнованиях (1ч)

Практическая часть: Проведение соревнований между командами

**1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

При освоении программы «Волейбол» отслеживаются три вида результатов: личностный, предметный и метапредметный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития учащегося.

Результаты освоения данной программы обучающимися отслеживаются на трех уровнях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Предметный компонент** | **Метапредметный компонент** | **Личностный компонент** |
| **1 год обучения** | - знание педагогических, физиологических и психологических основ обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;  - знание роли физической культуры и спорта в воспитании;  - знание основных правил игры, организации и проведения соревнований; - понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание;  -понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие;  - знание основных гигиенических требований. | - осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.  **-**выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;  - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;  - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований:   * выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; * осуществлять судейство соревнований по волейболу; * выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; * использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. | - учебно-познавательный интерес к новому предметному материалу;  - установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимной поддержке;  - умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий |

**РАЗДЕЛ №2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

**2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Дата прове-дения** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Кол- во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма аттестации/**  **Контроля** |
|  | 12.01.21 | 16:00 | Рассказ | 1ч | История возникновения волейбола | Спортивный зал | Анкетирование |
|  | 19.01.21 | 16:00 | Рассказ, практическое занятие | 1ч | Основные правила игры волейбол | Спортивный зал | Устный опрос |
|  | 26.01.21 | 16:00 | Беседа с игровыми элементами, практическое занятие | 1ч | Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль | Спортивный зал | Устный опрос, оказание первой помощи |
|  | 02.02.21 | 16:00 | Беседа, практическое занятие | 1ч | Общеразвивающие упражнения для развития силы | Спортивный зал | Учебно-тренировочная игра |
|  | 09.02.21 | 16:00 | Беседа, практическое занятие | 1ч | Акробатические упражнения | Спортивный зал | Учебно-тренировочная игра |
|  | 16.02.21 | 16:00 | Беседа, практическое занятие | 1ч | Легкоатлетические упражнения | Спортивный зал | Учебно-тренировочная игра |
|  | 02.03.21 | 16:00 | Практическое занятие | 1ч | Подвижные игры | Спортивный зал | Игра |
|  | 09.03.21 | 16:00 | Беседа, практическое занятие | 1ч | Подача мяча | Спортивный зал | Учебно-тренировочная игра |
|  | 16.03.21 | 16:00 | Беседа, практическое занятие | 1ч | Передачи мяча различные по высоте и расстоянию | Спортивный зал | Учебно-тренировочная игра |
|  | 23.03.21 | 16:00 | Беседа, практическое занятие | 1ч | Прием мяча | Спортивный зал | Учебно-тренировочная игра |
|  | 06.04.21 | 16:00 | Беседа, практическое занятие | 1ч | Нападающий удар | Спортивный зал | Учебно-тренировочная игра |
|  | 13.04.21 | 16:00 | Беседа, практическое занятие | 1ч | Блокирование | Спортивный зал | Учебно-тренировочная игра |
|  | 20.04.21 | 16:00 | Беседа | 1ч | Индивидуальные и групповые тактические действия | Спортивный зал | Устный опрос |
|  | 27.04.21 | 16:00 | Беседа, практическое занятие | 1ч | Учебно-тренировочные игры | Спортивный зал | Товарищеская игра |
|  | 11.05.21 | 16:00 | Беседа, практическое занятие | 1ч | Тактика нападения | Спортивный зал | Учебно-тренировочная игра |
|  | 18.05.21 | 16:00 | Беседа, практическое занятие | 1ч | Командные действия в защите | Спортивный зал | Учебно-тренировочная игра |
|  | 25.05.21 | 16:00 | Практическое занятие | 1ч | Участие в соревнованиях | Спортивный зал | Соревнование |

**2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» проводится на базе МОБУ «НСОШ №4».

Программа может быть успешно реализована при взаимодействии следующих ее составляющих:

1.Кадровое обеспечение: педагог, имеющий педагогическое образование, занимающийся самообразованием и способный привлечь к образовательной деятельности детей.

2. Информационное обеспечение: методические пособия, методические разработки занятий, специальная литература по всем разделам программы для работы педагога с детьми.

**Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в спортивном зале школы, на открытой спортивной площадке.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.

2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.

3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.

4. Гимнастические маты - 3 шт.

5. Скакалки — 15 шт.

6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.

7. Мячи волейбольные - 20 шт.

Информационное обеспечение: методическая литература, видео и интернет - источники

**Информационное обеспечение**

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012)

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

- [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 \*"Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях"](http://base.garant.ru/12183577/#ixzz3JYym7oAI)

**Нормативная основа организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в дополнительном образовании**

1. Статья 16. «Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

3. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09.11.2018 г. № 196)

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»

6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

7. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

8. Министерство просвещения РФ, Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт возрастной физиологии Российской академии образования» (ФГБНУ «ИВФ РАО»). Методические рекомендации по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

**Электронные ресурсы:**

Перечень ресурсов для использования в образовательном процессе

• Министерство спорта Российской Федерации [www.misport.gov.ru](http://www.misport.gov.ru)

• Олимпийский комитет России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

• Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)

• Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)

**Кадровое обеспечение**

Педагог, реализующий данную программу, Наркулов Б.М. является руководителем творческого объединения «Волейбол» с 2014 года. Имеет первую квалификационную категорию по должности «учитель физкультуры».

Общий педагогический стаж- 8 лет, стаж работы в данном учреждении – 7 лет. Имеет высшее образование, окончил Оренбургский государственный педагогический университет в 2020г.

За свою педагогическую деятельность награжден:

2017 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по мини- футболу среди сборных школ;

2018 год – Грамота команды, занявшей 3 место в открытом первенстве ДЮСШ по мини – лапте среди юношей 2004 г.р. и моложе;

2018 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районном легкоатлетическом кроссе в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2019»;

2018 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по стритболу в зачет районной спартакиады школьников «Старты надежд – 2019»;

2018 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью среди учащихся 2003-2004 г.р. с результатом 414 очков;

2018 год – Грамота команды, занявшей 3 место в районной спартакиаде школьников «Старты надежд - 2018» по баскетболу среди девушек;

2018 год – Грамота команды девушек, занявшей 3 место в районных соревнованиях по легкоатлетическому 4-х борью среди учащихся 2005-2006 г.р. с результатом 296;

2018 год – Грамота команды, занявшей 2 место в районо спартакиаде школьников «Старты надежд - 2018» в 2017-2018 учебном году;

2018 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по лыжным гонкам в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2018»;

2018 год – Грамота команды, занявшей 3 место в кубке по мини - фуболу среди юношей 2005 г.р. и младше;

2019 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по баскетболу среди сборных команд района мальчиков в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2019»;

2019 год – Грамота команды девушек, занявшей 1 место в районных соревнованиях по легкоатлетическому 4-х борью среди учащихся 2004-2005 г.р. с результатом 566 очков;

2019 год – Грамота команды, занявшей 3 место в районных соревнованиях по легкой атлетике в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2019» среди учащихся 2001-2007 г.р. с результатом 32 очка;

2019 год – Грамота команды, занявшей 2 место в районных соревнованиях по легкоатлетическому 4-х борью;

2019 год – Грамота команды, занявшей 3 место в открытом первенстве ДЮСШ Новосергиевского района по мини – лапте среди девушек 2007 г. р. и младше;

2019 год – Грамота команды, занявшей 3 место в первенстве района по мини – футболу среди команд школ Новосергиевского района среди юношей 2007 г.р. и младше (в рамках общероссийского проекта «мини – футбол в школу»);

2019 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по легкой атлетике в эстафете 4x100 м. в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2019» среди учащихся 2001-2007 г.р. с результатом 52.08 очков;

2019 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по лыжным гонкам среди сборных команд района в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2019»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по гимнастике в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2019»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по шахматам среди сборных команд района в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2019»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 1 место в открытых соревнованиях по баскетболу среди юношей на кубок директора МОБУ «Новосергиевская СОШ №1»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 2 место в районных соревнованиях по плаванию среди школ района (группа № 1) в зачет спартакиады школьников «Старты надежд -2019»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по шашкам среди школ района (группа № 1) в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2020»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 2 место в районных соревнованиях по футболу в зачет спартакиады школьников «Старты надежд – 2019»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по баскетболу среди школ района (группа № 1) в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2020»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районном осеннем легкоатлетическом кроссе среди школ района (группа № 1) в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2020»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 3 место в районных соревнованиях по настольному теннису среди школ района (группа № 1) в зачет спартакиады школьников «Старты надежд – 2020»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районной спартакиаде школьников среди сборных команд ОО п. Новосергиевка «Старты надежд - 2019»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 3 место в районном турнире по футболу среди юношей школ района памяти Емченко Г.Н.;

2019 год – Грамота команды, занявшей 2 место в соревнованиях по мини – футболу в зачет XV областных игр обучающихся «Старты надежд - 2019»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 2 место в зональных соревнованиях по мини – футболу в зачет XV областных игр обучающихся «Старты надежд - 2019»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по мини – футболу среди сборных команд района в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2019»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 2 место в районных соревнованиях по волейболу среди сборных команд района мальчиков в зачет спартакиады школьников «Старты надежд – 2019»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 3 место в районных соревнованиях по волейболу среди сборных команд района юниорок в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2019»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по мини – футболу среди сборных команд района в зачет спартакиады школьников «Старты надежд -2019»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 2 место в районных соревнованиях по волейболу среди сборных команд района мальчиков в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2019»;

2019 год – Грамота команды, занявшей 3 место в районных соревнованиях по волейболу среди сборных команд района юниорок в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2019»;

2020 год – Грамота команды, занявшей 2 место в районных соревнованиях по футболу среди школ района (группа № 1) в зачет спартакиады школьников «Старты надежд - 2020»;

2020 год - Грамота команды, занявшей 1 место в районной спартакиаде школьников среди школ района (группа №1) «Старты надежд - 2020»;

2020 год - Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по баскетболу среди школ района (группа №1) «Старты надежд - 2020»;

2020 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по волейболу среди школ района (группа № 1) в зачет районной спартакиады школьников (Старты надежд -2020);

2020 год – Грамота команды, занявшей 1 место в районных соревнованиях по шахматам среди школ района (группа № 1) в зачет районной спартакиады школьников «Старты надежд - 2020»;

2020 год – Благодарственное письмо за добросовестный труд и инициативность в профессиональной и общественной деятельности.

**2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

При реализации программы используется несколько видов контроля:

***Входной контроль*** проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

***Текущий контроль*** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

***Промежуточный контроль*** проводится по окончании полугодия в форме соревнований и тренировочных занятий.

***Итоговый контроль*** проводится в конце учебного курса в виде участия в соревнованиях.

Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний и умение применить их в жизни.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля: опрос, анкетирование, практические занятия.

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

-результативность и самостоятельную деятельность ребёнка,

-активность,

-аккуратность,

-творческий подход к знаниям,

-степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

По итогам проведения диагностики, куда входят: теоретическая подготовка, практическая подготовка - умения и навыки, предусмотренные программой, умение осуществлять навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности, а также участие в соревнованиях, их результативность. Результаты фиксируются в аналитическую справку, а итоги конкурсов размещаются на сайт образовательной организации.

**2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В процессе работы с детьми по освоению программы «Волейбол» очень важно получить правильное представление о способностях каждого обучающегося, об уровне их развития на каждом этапе обучения. От умения сделать это правильно, вовремя и методически верно зависит и общая направленность занятий и индивидуальная работа с ребенком, и коррекционная работа над программой (если в этом появляется необходимость).

При реализации программы используется несколько видов контроля: **входной** – собеседование, анкетирование;

**текущий** – проходит после изучения каждого раздела программы (устное обсуждение). Помогает педагогу проверить усвоение данного материала и выявить обучающихся, которым нужна помощь педагога.

**итоговый** – в конце учебного года определение индивидуального уровня обучающегося.

**2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Важно использовать на занятиях элементы игры, игровые ситуации, которые снимают эмоциональное напряжение, способствуют объединению детей и устанавливают эмоциональные контакты между ними. А использование на занятиях записей, зарисовок, схем помогут сконцентрировать внимание и выработать умения выполнять правила общественного порядка

Так же немало важно использовать в работе:

-методическую литературу;

-методические разработки, методические указания и рекомендации к практическим занятиям;

-зрительный ряд: видео просмотры, анимационные работы;

-аудио ряд: установочные диски с программами, соответствующих темам занятий.

**Особенности организации образовательного процесса**

Программой предусмотрены как теоретические, так и практические формы занятий. На занятиях поддерживается доброжелательная творческая атмосфера. На теоретических занятиях используются следующие методы: рассказ, беседа, а также устные задания. На практических занятиях отрабатываются полученные умения и навыки. Теоретические и практические занятия построены так, чтобы теория сочеталась с практикой, а полученные знания и навыки могли быть использованы не только в конкурсах, соревнованиях, но и в реальной жизни. В начале занятия обязательно проводится разминка. Участие в соревнованиях любого уровня являются неотъемлемой частью образовательного процесса. Проводятся различные конкурсы, соревнования.

**Методы обучения**

Методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Важную роль в комплектовании групп играет некоторая разница в возрасте детей, так как образовательный процесс протекает более благоприятно, поскольку старшие подростки с готовностью выступают в роли наставников.

**Метод обучения** представляет собой способ организации совместной деятельности педагога и учащихся, направленной на решение образовательных задач.

При организации занятий используются методы обучения, традиционно используемые в системе дополнительного образования детей в соответствии с основными этапами обучения.

***На этапе изучения нового*** материала в основном используются объяснение, рассказ, показ, иллюстрация, демонстрация, реже – лекции.

***На этапе закрепления изученного*** материала в основном используются беседа, практическая работа.

***На этапе повторения изученного*** – наблюдение, устный контроль (опрос, игры)

***На этапе проверки*** полученных знаний – тренировочные задания, соревнования.

**Формы организации образовательного процесса**

Занятия организуются в форме выполнения практических работ. В ходе изучения проводятся краткие теоретические опросы по знанию основных понятий. Используется принцип беспрерывного повторения, что улучшает процесс запоминания.

-**индивидуальные -** взаимодействие педагога с одним учеником, что позволяет учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

-**коллективные** – работа педагога со всеми обучающимися.

-**групповые -** работа с группой, которая может создаваться: по уровню подготовки детей, учету их интересов и потребностей.

**-фронтальная -** работа педагога сразу со всеми обучающимися в едином темпе и с общими задачами.

**Основной формой организации** образовательного процесса является участие в соревнованиях.

Формы контроля за усвоением знаний: теоретические (собеседование, опрос); практические занятия проводятся после изучения каждого тематического блока. Так же интересным решением программы: обработка и оформление фото (видео) материала, отснятого во время теоретических и практических занятий.

**Формы организации учебного занятия**

**Соревнование** - форма организации обучения позволяет выявить лидеров группы и приобретенные навыки, противоборство и конкурентная борьба между несколькими сторонами за достижение превосходства.

**Тренировочные учебные занятия -** совершенствование знаний и навыков при фигурном вождении на велосипеде. Отработка индивидуальных особенностей вождения.

**Практическое занятие** - организация учебного процесса, предполагающая выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателя различных маневров. Формирует у обучающихся профессиональные умения, а также практические умения, необходимые для изучения последующих учебных дисциплин.

**АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ**

**План-конспект**

**учебно-тренировочного занятия по волейболу**

**(дополнительное образование)**

**ТЕМА:**

«Прием и передачи мяча в волейболе, верхняя прямая подача»

**ЗАДАЧИ:**

**1.** Совершенствования технике приема и передачи мяча сверху и снизу.

**2**.Совершенствование техники верхней прямой подачи

**3**.Учебная игра в волейбол

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дозировка | ОМУ |
| **1.**Подготовительная часть | | 10 мин |  |
|  | Построение  « Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!»  Приветствие  Сообщение задач  Строевые упражнения  Ходьба, бег:  Разновидности беговых упражнений  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени назад;  - подскоки  - правым боком приставным шагом с вращением рук вперед  - левым боком приставным шагом с вращением рук назад  - бег спиной вперед  Упражнения на восстановления дыхания  ОРУ в движении  1. и.п. кисти к плечам круговые движения вперед, назад  2. И.п. кисти в «замок»  1-4 круговые движения кистями рук  3..и.п. правая рука вверху, левая внизу,  1-2 отведение прямых рук назад  3-4 смена рук | 1.5  1.5  6-8 раз  6-8 раз | организация учащихся к занятию добиваться четких выполнения  команд  дать указание учащимся: все упражнения выполнять по команде.  Соблюдать дистанцию  слушать мет. указания  Задания объяснять  по ходу движения.  руки не сгибать |
|  | 4..и.п. руки согнуты перед грудью  1-2 отведение согнутых рук назад  3-4 прямых вверх  5.Наклоны туловища вперед на каждый шаг  6.и.п. руки вперед  1-2 мах правой ногой вперед  3-4 левой | 6-8 раз  8-10 раз  8-10 раз | спина прямая  ноги не сгибать  нога прямая  соблюдать дистанцию |
|  | 7. прыжки с продвижением вперед  Специальные упражнения волейболиста.   * Передача мяча сверху правой рукой. * Передача мяча сверху левой рукой. * Передача мяча сверху двумя руками. * Передача мяча правой рукой с отскоком от пола. * Передача мяча левой рукой с отскоком от пола. * Передача мяча сверху двумя руками с отскоком партнёру.   ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ  1.Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу двумя руками  Перед выполнением передачи принять стойку волейболиста перемещаться к месту встречи с мячом  Индивидуальные упражнения:   * упражнения в парах передачи мяча сверху, снизу   2.Совершенствования технике верхней прямой подачи мяча  Подача выполняется из высокой стойке лицом к сетке  Подбрасывая мяч вверх выполнить удар кистью по мячу.  3.Двухсторонняя учебная игра -волейбол  Заключительная часть.  Построение, краткое подведение итогов, домашнее задание  организованный уход из спортзала | 6-8 раз  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  30 мин  5 мин | Спину держать прямо  Работа кистью.  Мяч по прямой.  Работа рук.  Работа кистью активно.  Передача точная.  Активней работа кистями  При верхней  руки согнуты в локтях кисти вынесены перед лицом  при нижней передачи  руки не сгибать  ноги согнуты  руку за голову не заводить  удар по мячу выполнять  «жесткой» кистью  Соблюдать правила игры  Сгибание разгибание рук в упоре |

**ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Дидактические материалы:

1 Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований,

учебные фильмы;

2 Тематическая литература.

3 Записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

**2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М. Изд-во, 1988г.

2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 2017г.

3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва, 2015г.

4. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт, 2015г.

**Список литературы для родителей**

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол

2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе

**ПРИЛОЖЕНИ 1.**

**Общая разминка. Комплекс упражнений.**

**Упражнения для кистей рук.**

И.П.: ноги на ширине плеч, руки перед собой.

На счет 1-4 сжимание и разжимание кистей рук.

И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти сжаты в кулак.

Круговые вращения в лучезапястных суставах. 1-4 – вперед, затем в обратную сторону.

И.П.: ноги на ширине плеч, логти прижаты к туловищу.

Растирание связок кистей рук.

И.П.: ноги на ширине плеч, кисти рук в «замок».

Круговые вращения лучезапястными суставами слева направо и наоборот.

**Упражнения для плечевого пояса.**

И.П.: ноги на ширине плеч, правая рука – прямая вверху, левая – внизу.

На счет 1-2- рывки прямыми руками, 3-4 – смена положения рук.

И.П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.

На счет 1-2 рывки согнутыми руками, 3-4 – прямыми.

И.П.: ноги на ширине плеч, руки к плечам.

На счеет 1-2 круговые вращения вперед, 3-4 – в обратную сторону.

И.П.: ноги на ширине плеч, левая рука на правом плече.

На счет 1-4- круговые вращения правой рукой вперед, тоже – в обратную сторону. Затем выполнить упражнения для левой руки.

**Упражнения для туловища.**

И.П.: оги на ширине плеч, руки на поясе.

На счет 1 – руки вверх, 2-3 – пружинящие наклоны вперед, пальцами коснуться пола, 4 – вернуться в И.П..

И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На счет 1-2 наклон влево, правая рука вверх, 3-4 – выполнить в другую сторону.

И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Круговые вращения туловища на счет 1-4- слева направо, затем в другую сторону.

И.П.: ноги на ширине плеч, туловище вперед, руки в стороны.

Повороты туловища – «мельница».

**Упражнения для нижних конечностей.**

И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На счте 1 – руки вверх, 2 – наклон вперед, пальцами коснуться пола, 3 – присесть, руки вперед, 4 – вернуться в И.П.

И.П.: ноги на ширине плеч, присесть на правую ногу, левая прямая – в сторону.

На счет 1-2 – приседания на правой ноге, 3-4 – на левой.

И.П.: правая нога согнута в колене, левая – сзади прямая на носке.

Пружинящие приседания со сменой положения ног. На счет 1-2 – на правой, 3-4 – на левой.

И.П.: ноги на ширине , ступни, руки опущены.

Приседания на счет 1-2 с круговым движением рук.

**Упражнения на гибкость.**

И.П.: сидя на полу, руки в упоре сзади.

На счет 1-3 – наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, 4 – вернуться в И.П..

И.П.: сидя на полу, правая нога согнута в колене, левая прямая («барьерный шаг»).

На счет 1-3 – наклон к левой, 4 – вернуться в И.П.. Тоже – в другую сторону.

И.П.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях шире плеч.

На счет 1-2 – коснуться правым коленом пола, 3-4 – левым.

И.П.: лежа на полу, руки вдоль туловища.

На счет 1 – поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой, 2-3 – опустить ноги, поднять туловище, наклониться и коснуться пальцами рук носков ног, 4 – вернуться в И.П..

**Все упражнения выполняются на 16 счетов в каждую сторону.**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Краткая характеристика игры

В настоящее время при организации занятий детским спортом волейболу уделяется все больше внимания. Имеется явный прогресс в развитии этой детской игры как самостоятельного вида спорта в регионах страны.

*Цель игры* – перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он опустился в пределах площадки.

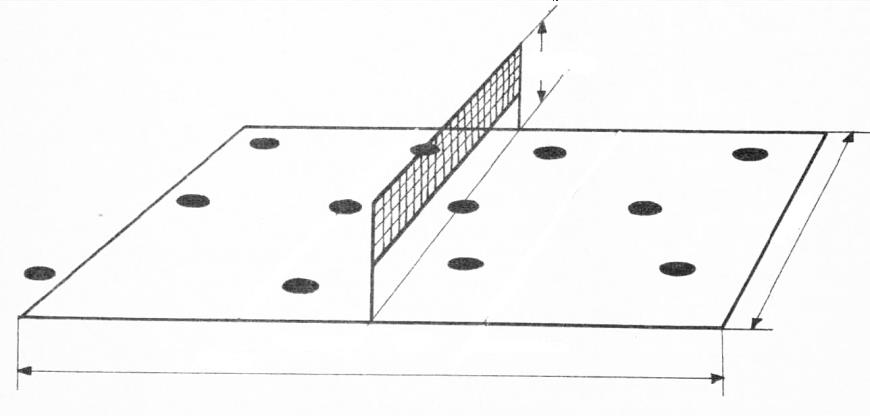
Игра проводится на волейбольной площадке или в физкультурном зале, разделенном сеткой или шнуром, который натягивается на высоте 130-150 см. В игре участвуют 2 команды по 6(8) человек в каждой. Игроки располагаются в две линии на своих сторонах площадки (рис. 1).

рис 1

Последовательность обучения двигательным действиям без мяча и с мячом

Обучение детей элементам игры в волейбол начинается со старшей группы, включая упражнения в бросании и ловле мяча, подвижные игры с мячом в непосредственно образовательную деятельность. В этом возрасте дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно обучить ребенка регулировать силу отталкивания.

В старшей группе организуются специальные занятия, состоящие только из игр и упражнений с мячом. В этом возрасте навыки владения мячом получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети старшей группы должны уметь непринужденно держать его, быстро и точно передавать в разных направлениях и ловко принимать. Много времени надо уделять упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, так как не все дети достаточно ловки, они еще не умеют учитывать ряд условий, от которых зависит правильность выполнения действия.

В непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности у детей седьмого года жизни совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. В этом возрастном периоде дети, передавая мячи друг другу или перебрасывая в разных положениях, действуют уверенно ловко, что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнований, в эстафеты. У детей подготовительной группы совершенствуются и навыки ловли. Они умеют перебрасывать друг другу мяч разными способами (двумя руками снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола и др.). Перебрасывание проводится не только в произвольном темпе, но и под счет. Упражнения с мячом выполняются во время передвижения в парах, стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку. В подготовительной к школе группе дети переходят непосредственно к игре в пионербол с соответствующими правилами.

Важнейшим принципом отбора содержания для обучения детей старшего дошкольного возраста игре в волейбол является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

* составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом;
* доступны детям старшего дошкольного возраста;
* дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

**Действия без мяча**

Основные двигательные действия без мяча, применяемы при игре в пионербол – это игровая стойка, различные перемещения и остановки.

Все двигательные действия без мяча и с мячом выполняются при определенном положении тела, обеспечивающем их высокую эффективность. Поэтому в первую очередь необходимо обучить детей принимать *игровую стойку.*

Правила ее выполнения:

* 1. Ноги полусогнуты, расположены на ширине плеч, одна нога на полшага впереди (упругое положение ног).
  2. Туловище держится прямо и слегка наклонено вперед.
  3. Руки полусогнуты, свободны и опущены вниз.
  4. Взгляд направлен вперед, а не под ноги.

Все *перемещения* (ходьба, бег, бег приставными шагами, бег спиной вперед) выполняются из игровой стойки. Главное правило для всех способов перемещения – отталкиваться ногами как упругими пружинками.

*Остановка прыжком* включает в себя подсед во время перемещения на обе ноги, при *остановке шагом* – на сзади стоящей ноге без смены опоры.

**Действия с мячом**

` Действия с мячом, необходимые для игры в пионербол: держание мяча, прием, передача, подача мяча. Базовым упражнением для усвоения элементов игры является ловля и передача мяча двумя руками.

В первую очередь необходимо обратить внимание детей на работу ног и обучить правилам *держания мяча*:

1. Мяч на уровне пояса или груди (в зависимости от способа передачи).
2. Руки согнуты, локти направлены вниз в сторону.
3. Кисти рук расположены сбоку мяча.
4. Большие пальцы смотрят друг на друга, остальные – широко расставлены.
5. Ладони не касаются мяча.

Общими для всех способов *приема мяча* являются три правила:

1. Вынос рук навстречу летящему мячу.
2. Прием мяча осуществляется пальцами.
3. Смягчающее движение (одновременное сгибание рук и ног).

Для обучения правильному держанию и приему мяча детей дошкольного возраста, применяется методический прием «волшебные перчатки» (держать мяч и ловить его можно только пальцами рук, словно на них надеты перчатки).

Правила выполнения *передачи мяча двумя руками снизу (от груди)*:

1. Ноги в упругом положении – игровая стойка с мячом.
2. Руки с мячом на уровне пояса (груди) и слегка согнуты в локтях.
3. Разгибая сзади стоящую ногу, перенести вес тела на другую.
4. Бросить мяч вперед-вверх двумя руками, следя за его полетом.

При выполнении передач мяча любым способом для закрепления осознанного движения – одновременной работы рук и ног – используется методический прием «ноги-пружинки» (когда мяч находится в руках, «пружинка» сжимается – сгибание ног, а когда разжимается – выпрямление ног, словно выталкивает вверх, помогая рукам бросить мяч).

Наиболее сложным элементом игры в пионербол является *подача мяча.*

Правила ее выполнения:

1. Встать в игровой стойке лицом к сетке.
2. Держать мяч согнутыми руками перед грудью.
3. Выполнить замах: отвести мяч к плечу, удерживая его на ладони бросающей руки, придерживая другой; повернуть туловище в сторону бросающей руки; перенести вес туловища на сзади стоящую ногу.
4. Перенося вес тела на впереди стоящую ногу развернуть туловище направлении полета мяча.
5. Выполнить бросок мяча вдаль вверх с одновременным выпрямлением бросающей мяч руки.

Закрепление всех двигательных действий с мячом и без мяча осуществляется в подвижных играх и при выполнении игровых упражнений в непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности.

После того как дети овладеют основными двигательными действиями, необходимыми для игры в пионербол, организуются соревнования, турниры между командами по предусмотренным правилам и с судейством. Подобные мероприятия поводятся в форме спортивных развлечений.

Судейство при проведении игры «волейбол»

Судья (инструктор по физической культуре, воспитатель) следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания при нарушении правил, показывает жесты (табл.1), означающие то или иное предполагаемое дальнейшее выполнение действий.

Таблица 1

Судейские жесты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Жест** | **Описание** | **Значение** |
| ; | Взмах руки в сторону | Подает команда, на которую указал судья |
| ; | Скрещение рук над  головой | Игра окончена |
| ; | Прямая рука опущена вниз  - в сторону | Мяч упал в пределах площадки |
| ; | Согнутые  руки подняты вверх ладонями к лицу | Мяч упал за пределы  площадки (аут) |
| ghjg1 | Круговое движение предплечьем одной руки по часовой  стрелке | Переход игроков по зонам |
| ghjg | Движение согнутыми руками  навстречу | Смена сторон площадки |

Подвижные игры с мячом, включающие элементы игры «волейбол»

Приучать детей к пониманию сигналов, с целью развития зрительного и слухового восприятия детей, следует в игровой форме. Этому содействуют подвижные игры с элементами пионербола, сопровождение которых ведет судья (инструктор по физической культуре, воспитатель) с помощью жестовой системы.

Мяч соседу

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, в руках мячи. По свистку судьи все начинают передавать мячи друг другу в любом направлении, стараясь одним мячом догнать другой мяч. После окончания игры раздается свисток. Судья показывает жест – скрещение рук над головой – означающий окончание игры. В игру можно включить сюжет, например, «Лиса и заяц» («лиса» – баскетбольный мяч гонится за «зайцем» – волейбольным мячом).

Гонка мячей по кругу

Это один из вариантов предыдущей игры. Дети также стоят в кругу. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи. По свистку судьи все начинают передавать мячи друг другу в одном направлении, стараясь догнать другой мяч.

После окончания игры раздается свисток. Судья показывает жест (скрещение рук над головой), означающий окончание игры.

Мяч над головой

Дети делятся на команды и выстраиваются в колонны по одному. Дистанция между игроками 0,5 м. По свистку первый игрок, который стоит впереди колонны, прогибаясь, передает мяч назад над головой второму игроку из рук в руки, второй – третьему и т.д. Последний игрок берет мяч в руки и перебегает вперед, становясь впереди колонны, и снова передает мяч назад. Так передачи мяча и перебежки последних игроков в колоннах продолжаются до тех пор, пока каждый игрок команды не окажется на своем месте как в начале игры. Победителя определяют по жесту судьи – взмах руки.

Пятерки

Дети становятся врассыпную и выполняют разные задания с мячом:

1. подбросить мяч вверх и поймать его – 5 раз;
2. тоже после одного хлопка – 4 раза;
3. тоже после двух хлопков – 3 раза;
4. тоже после хлопка и отскока мяча от пола – 2 раза;
5. тоже после хлопка за спиной – 1 раз.

Каждый игрок, выполнивший задание первым, получает 1 балл. В конце игры подводятся итоги подсчетом общего количества баллов. Жест – взмах руки в сторону игрока – указывает на победителя.

Десятки

Другой вариант игры «Пятерки». В этой игре выполнение первого задания начинается с 10 раз, второго – с 9 раз и т.д. Для последних заданий можно придумать более сложные варианты действий с мячом. Например:

* подбросить мяч вверх и поймать его после поворота кругом на 360° и отскока мяча от пола;
* тоже после поворота кругом на 360°;
* ударить мяч об пол так, чтобы он высоко подпрыгнул, повернуться кругом и поймать его;
* подбросить мяч вверх и поймать его после хлопка спереди и за спиной;
* приподняв правую ногу вперед, бросить мяч правой рукой об пол так, чтобы он пролетел под правой ногой, поймать мяч (тоже под левой ногой).

Эти же задания можно выполнять у стены или в парах.