

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 4
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ СЕРГЕЯ НИКОЛАЕВИЧА МАЛИКА
И КАВАЛЕРА ОРДЕНА МУЖЕСТВА АНДРЕЯ НИКОЛАЕВИЧА ЛИВЕРОВСКОГО
Г. СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
МБОУ лицей № 4 г. Славянска-на-Кубани
от «31» августа 2023 г. протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ лицей № 4
города Славянска-на-Кубани
_____ И. В. Шутенко
приказ № 441 от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 68 часов

Возрастная категория: от 15 до 18 лет

Состав группы: до 17 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 13752

Автор-составитель:

Чинакалова Валерия Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Содержание

I	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
	Пояснительная записка	3
	Нормативно-правовая база	3
	Цели и задачи программы	9
	Содержание программы	11
	Планируемые результаты	15
II	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	16
	Календарный учебный график	16
	Условия реализации программы	29
	Формы аттестации	29
	Оценочные материалы	31
	Методические материалы	33
	Список литературы	36

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

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

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

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

Данная программа является модифицированной и разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол 15 – 18 лет», Оконешникова Сергея Юрьевича, учителя физической культуры высшей категории, принятой на заседании педагогического совета от 30 августа 2021 года, утвержденной 01.09.2021 г. Приказ № 426.

Нормативно-правовые основания для разработки Программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 17.02.2023);
2. Федеральный закон от 14 апреля 2023 г. № 124-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030

года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р.;

5. Распоряжение Губернатора Краснодарского края от 29 марта 2023 г. № 71-р «Об организации оказания государственных мер в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края»;

6. Концепция технологического развития на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 20.05.2023 г. № 1315-р;

7. Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. № 1105-р;

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;

10. Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 г. № 712);

11. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;

12. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ Министерства Просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196» (Далее – Приказ № 533);

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

15. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

16. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

18. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;

19. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

20. Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;

21. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;

22. Устав муниципального общеобразовательного учреждения лицей № 4 имени кавалера ордена Красной Звезды Сергея Николаевича Малика и кавалера ордена Мужества Андрея Николаевича Ливеровского г. Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район.

Направленность программы физкультурно-спортивная, так как она сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность программы

Выбор спортивной игры волейбол определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после занятий в школе 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.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формированию личностных качеств ребенка: коммуникабельность, волю, чувство

товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в командном игровом спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Отличительными особенностями программы «Волейбол» являются *игровая и соревновательная* деятельность.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий – приемов игры (техники).

При этом, обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита – нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре, выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков

и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 15 – 18 лет. Важнейшее значение в планировании организации педагогического воздействия на личность ребенка всегда имеют его возрастные и психологические особенности.

Прием учащихся на программу дополнительного образования «Волейбол» осуществляется на основе свободного выбора. Любой ребенок имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Накануне соревнований учащиеся проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Деятельность учащихся по программе может реализовываться через групповую форму обучения в разновозрастных и разновозрастных группах, а также индивидуально. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому учащемуся.

Личностные характеристики. По темпераменту, характеру, способностям учащиеся могут отличаться.

Количество обучающихся в группе – до 17 человек. Как правило, занятия проводятся всем составом, по звеньям в соответствии с календарным учебным графиком.

Уровень развития детей

При реализации программы учитываются возрастные характеристики учащихся, их общее физическое развитие, психологическая устойчивость, желание заниматься игровыми видами спорта, умение учитывать мнение своих сверстников, определенный уровень знаний и умений.

Требования к «входным» знаниям, умениям и навыкам учащегося, необходимым при освоении данной дисциплины включают:

- знание правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями, правила проведения простейших игр, эстафет;
- знание основ ЗОЖ;
- знание правил поведения во время игр;
- умение выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владение мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем.

Уровень программы, объем и сроки реализации **Программа реализуется на базовом уровне.**

Срок реализации программы: 1 год (68 часов).

Форма обучения: очная.

Режим занятий: общее количество часов в год – 68 часов, 2 часа в неделю;

занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу, где учебный час для учащихся 15 – 18 лет – 40 минут, продолжительность перемены – 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса

В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы.

Задания по программе построены на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывают особенности соматического, психологического и социального здоровья. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке, проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Для более качественного освоения предметного содержания **занятия подразделяются на три типа:** с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

– **образовательно-познавательной направленности:** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

– **образовательно-предметной направленности:** используются для формирования обучения практическому материалу разделов подвижных игр, спортивных игр;

– **образовательно-тренировочной направленности:** используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Виды занятий подбираются с учетом цели и задач, физических и индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста учащихся.

Занятия в рамках программы проводятся в **форме:**

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
- подвижные игры, эстафеты;
- индивидуальная, индивидуально-игровая, комбинированная работа в парах;
- квалификационные испытания, практическая.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога – дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Особенности построения курса и его содержание

Программа «Волейбол» предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в учебно-тренировочных играх, соревнованиях.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол.

В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Для реализации данной цели необходимо решить **задачи**.

Предметные:

– понимание роли и значения занятий спортом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

– овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной, лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планирование содержания этих занятий, включение их в режим учебного дня и учебной недели;

– приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности

и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

– расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

– формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

Метапредметные:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в связи с изменяющейся ситуацией;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Личностные:

– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

– знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества;

– формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

– формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни.

Программа способствует:

- приобретению учащимися теоретических сведений;
- овладению приемами техники и тактики игры в волейбол;
- приобретению навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план по программе «Волейбол»

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические занятия	3	1,5	1,5	
1.1	Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития волейбола. Год рождения Волейбола. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в мире и у нас в стране. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5	участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; анализ положения о соревнованиях по волейболу.
1.2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	1	0,5	0,5	участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; составление таблицы «Мой режим дня и питания».
1.3	Правила соревнований волейболу.	1	0,5	0,5	участие в беседе; краткий пересказ учебного материала. тестирование
2	Практические занятия	61	9	52	
2.1	Общая физическая подготовка	19	3	16	Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
2.2	Специальная физическая подготовка	20	3	17	Выполнение нормативов по физической подготовке
2.3	Техническая и тактическая подготовка	22	3	19	Выполнение нормативов по технической и

					тактической подготовке
3	Соревнования и судейство	4	1	3	
3.1	Инструкторская и судейская практика	1	-	1	Умение самостоятельно проводить разминку, занятие ОФП; обучать технике упражнений; умение организовывать и проводить, оценивать результаты внутришкольных соревнований.
3.2	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ. Контрольные игры и соревнования.	3	1	2	участие в соревнованиях по волейболу среди школьников. Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
ИТОГО		68	11,5	56,5	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические занятия – 3 часа

1.1 Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития волейбола. Год рождения Волейбола. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в мире и у нас в стране. Инструктаж по ТБ. (1 часа)

Теория. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

Практика. Работа со специальной литературой, анализ положения о соревнованиях по волейболу.

Формы контроля: участие в беседе, краткий пересказ учебного материала, защита доклада по теме, анализ положения о соревнованиях по волейболу.

1.2 Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности (1 час)

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их

предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Практика. Составление таблицы «Мой режим дня и питания». Практическая работа «Оказание первой до врачебной медицинской помощи».

Формы контроля: участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; защита доклада по теме. Составление таблицы «Мой режим дня и питания».

1.3 Правила соревнований волейболу (1 час)

Теория. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях по волейболу. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Практика. Практическая работа «Правила соревнований и методика судейства по волейболу».

Формы контроля: участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; защита доклада по теме; тестирование.

Раздел 2. Практические занятия – 61 часа

2.1 Общая физическая подготовка (19 часов)

Теория. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Формы контроля: выполнение нормативов по общей физической подготовке.

2.2 Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по

мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения 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. 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 в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Формы контроля: выполнение нормативов по физической подготовке.

2.3 Техническая и тактическая подготовка (22 часа)

Теория. Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика. Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Обучение учащихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Формы контроля. выполнение нормативов по технической и тактической подготовке.

Раздел 3. Соревнования и судейство – 4 часа

3.1 Инструкторская и судейская практика (1 час)

Практика. Тестирования и проведение тестов по правилам волейбола. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам волейбола. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).

Формы контроля: Умение самостоятельно проводить разминку, занятие ОФП; обучать технике упражнений; умение организовывать и проводить, оценивать результаты внутришкольных соревнований.

3.2 Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ. Контрольные игры и соревнования. (3 часа)

Теория. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения

соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика. Участие во внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Формы контроля: участие в соревнованиях по волейболу среди школьников. Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностным результатом обучения элективного курса «Волейбол» на уровне основного общего и средне общего образования является:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве.

Метапредметными результатами освоения программы дополнительного образования являются:

- умение самостоятельно определять цели и пути их достижения;
- осознано осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в связи с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Предметными результатами освоения элективного курса «Волейбол» на уровне основного общего и средне общего образования являются:

- понимание роли и значения занятий спортом в формировании личностных качеств;
- овладение умением отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной, лечебной), планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- овладение опытом организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Учащийся получит **возможность научиться:**

- освоит теоретические знания в выбранной области;
- овладеет приемами техники и тактики игры в волейбол;
- приобретет навыки участия в игре и организации самостоятельных занятий.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности к программе «Волейбол»

№	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
Теоретические занятия				4			
1.	02.09		Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения Волейбола. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в мире и у нас в стране. Инструктаж по ТБ	2	- групповые, теоретические и практические занятия;	МБОУ лицей № 4	участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; анализ положения о соревнованиях по волейболу
2.	07.09		Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности. Правила соревнований волейболу.	2	- групповые, теоретические и практические занятия; тестирование	МБОУ лицей № 4	участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; составление таблицы «Мой режим дня и питания. Тестирование
Практические занятия				124			
3.	09.09		Стойки и перемещения. Учебная игра.	2	- групповые	МБОУ	Выполнение

					учебно-тренировочные занятия; - работа по индивидуальным планам; - подвижные игры; - эстафеты.	лицей № 4	нормативов по общей физической подготовке.
4.	14.09		Нижняя прямая подача. Подача на точность.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - работа по индивидуальным планам; - подвижные игры; - эстафеты.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической подготовке
5.	16.09		Нижняя боковая подача.	2	- контрольные тесты и упражнения; - мониторинг; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по технической подготовке
6.	21.09		Верхняя прямая подача	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - работа по индивидуальным планам; - подвижные игры.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
7.	23.09		Развитие координации. Учебная игра.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия;	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских

					- подвижные игры.		матчей
8.	28.09		Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом. Судейство.	2	- работа по индивидуальным планам; - групповые учебно-тренировочные занятия;	МБОУ лицей № 4	- умение самостоятельно проводить разминку, занятие ОФП; - обучать технике упражнений; - умение организовывать и проводить, оценивать результаты внутришкольных соревнований.
9.	30.09		Приёмы и передачи мяча	2	- работа по индивидуальным планам; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей
10.	05.10		Верхняя передача мяча	2	- работа по индивидуальным планам; - групповые учебно-тренировочные занятия.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
11.	07.10		Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки.	2	- работа по индивидуальным планам; - групповые учебно-тренировочные занятия.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

12.	12.10		Приемы мяча.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
13.	14.10		Прием мяча с падением.	2	- работа по индивидуальным планам; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
14.	19.10		Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей; участие в беседе.
15.	21.10		Блокирование групповое	2	- сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
16	02.11		Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
17.	04.11		Взаимодействия защитников между собой.	2	- работа по индивидуальным планам; - подвижные игры;	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских

					- сдача контрольных нормативов.		матчей
18.	09.11		Взаимодействия защитников со страхующими.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей обучать технике упражнений.
19.	09.11		Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
20.	11.11		Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	2	- подвижные игры; - групповые учебно-тренировочные занятия.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей
21.	16.11		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	2	- работа по индивидуальным планам; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
22.	18.11		Индивидуальные и групповые действия нападения.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
23.	23.11		Индивидуальная тактика подач.	2	- работа по индивидуальным планам;	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей

					- подвижные игры.		физической и технической подготовке
24.	25.11		Индивидуальная тактика передач мяча.	2	- работа по индивидуальным планам; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
25.	30.11		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	2	- работа по индивидуальным планам; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
26.	02.12		Тактика нападающего удара.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
27.	07.12		Тактика нападающего удара с переводом в линию.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - подвижные игры.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей
28.	09.12		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	2	- работа по индивидуальным планам; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
29.	14.12		Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	2	- групповые учебно-тренировочные	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей

					занятия; - подвижные игры; - сдача контрольных нормативов.		физической и технической подготовке
30.	16.12		Защитные действия (блоки, страховки).	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - подвижные игры.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
31.	21.12		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - подвижные игры.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
32.	23.12		Терминология в волейболе. Судейство. Учебная игра.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - подвижные игры.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей
33.	28.12		Взаимодействия нападающего и пасующего.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - подвижные игры.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей
34.	11.01		Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - подвижные игры.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
35.	13.01		Командные действия в защите	2	- групповые учебно-	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по

					тренировочные занятия; - подвижные игры.		общей физической и технической подготовке
36.	18.01		Индивидуальные действия против группового блока.	2	- работа по индивидуальным планам; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
37.	20.01		Игра по правилам с заданием	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - подвижные игры.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей
38.	25.01		Пляжный волейбол. Правила безопасности при выполнении игровых действий.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - подвижные игры.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей
39.	27.01		Стойки и перемещения. Совершенствование. Учебная игра.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - подвижные игры.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
40.	01.02		Нижняя прямая подача. Совершенствование.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
41.	03.02		Нижняя боковая подача.	2	- работа по индивидуальным планам;	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей

					- сдача контрольных нормативов.		физической и технической подготовке
42.	08.02		Верхняя прямая подача	2	- работа по индивидуальным планам; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
43.	10.02		Учебная игра.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - подвижные игры.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей
44.	15.02		Приёмы и передачи мяча	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
45.	17.02		Верхняя передача мяча	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
46.	22.02		Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
47.	24.02		Приемы мяча. Совершенствование.	2	- работа по	МБОУ	Выполнение

					индивидуальным планам; - сдача контрольных нормативов.	лицей № 4	нормативов по общей физической и технической подготовке
48.	01.03		Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
49.	03.03		Учебная игра.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - подвижные игры.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей
50.	08.03		Блокирование групповое. Совершенствование.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
51.	10.03		Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
52.	15.03		Взаимодействия защитников между собой. Совершенствование.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - контрольные	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической

					тесты и упражнения.		подготовке
53.	17.03		Взаимодействия защитников со страхующими	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - подвижные игры.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
54.	29.03		Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	2	- работа по индивидуальным планам; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
55.	31.03		Прием мяча с падением. Совершенствование.	2	- подвижные игры; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей
56.	05.04		Индивидуальные тактические действия при приеме подачи. Совершенствование.	2	- работа по индивидуальным планам; - подвижные игры; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
57.	07.04		Индивидуальные и групповые действия нападения.	2	- работа по индивидуальным планам; - подвижные игры; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
58.	12.04		Индивидуальная тактика подачи. Совершенствование.	2	- работа по индивидуальным планам;	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей

					- подвижные игры; - сдача контрольных нормативов.		физической и технической подготовке
59.	14.04		Индивидуальная тактика передач мяча.	2	- работа по индивидуальным планам; - подвижные игры; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
60.	19.04		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	2	- подвижные игры; - сдача контрольных нормативов. - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
61.	21.04		Тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока (блоки, страховки). Совершенствование.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке. Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей
62.	26.04		Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

63.	28.04		Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции. Совершенствование.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия; - контрольные тесты и упражнения.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
64.	03.05		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	2	- работа по индивидуальным планам; - подвижные игры; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
Соревнования и судейство				8			
65.	05.05		Терминология в волейболе. Судейство. Учебная игра.	2	- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
66.	10.05		Взаимодействия нападающего и пасующего.	2	- инструкторская и судейская практика учащихся.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
67.	12.05		Индивидуальные действия против группового блока.	2	- работа по индивидуальным планам; - подвижные игры; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
68.	17.05		Учебная игра.	2	- групповые учебно-тренировочные занятия;	МБОУ лицей № 4	участие в соревнованиях по мини-футболу среди школьников.

					- контрольные тесты и упражнения; - сдача контрольных нормативов.		Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
Итого:						136 часов	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение (характеристика помещения для занятий по программе). Для реализации программы необходимо просторное, светлое, проветриваемое помещение с зоной для игры.

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал 9x18.

Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для реализации программы:

1. сетка волейбольная – 2 шт.;
2. стойки волейбольные;
3. гимнастическая стенка – 1 шт.;
4. гимнастические скамейки – 4 шт.;
5. гимнастические маты – 6 шт.;
6. скакалки – 15 шт.;
7. мячи набивные (масса 1кг.) – 3 шт.;
8. мячи волейбольные – 8 шт.;
9. рулетка – 1 шт.

Информационное обеспечение:

- Аудио-видеоаппаратура.
- Компьютер, медиапроектор.
- Вспомогательная литература.
- Папки с разработками теоретических материалов по темам программы.

- Тестовые методики.

- Раздаточный материал.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог, имеющий педагогическое профильное образование – учитель физической культуры Жук Василий Евгеньевич.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (в мае месяце) и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

МОНИТОРИНГ

реализации программы дополнительного образования «Волейбол»

№ п/п	Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.	Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.	Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3.	Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.	Контрольно-оценочные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал – не сделал» («получилось – не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

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

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

В рамках программы применяются следующие **формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- наблюдение;
- мониторинг физических и технических показателей;
- промежуточные зачеты;

- контрольные измерения физических параметров;
- личные результаты учащихся при сдаче нормативов;
- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам;
- сравнительный анализ двигательной активности на традиционном физкультурном занятии и занятии на тренажерах;
- сравнительный анализ показателей уровней двигательного развития (начало и конец учебного года);
- визуальный контроль за занимающимися учащимися: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания; выявление интересов, склонностей, способностей детей;
- анкеты в картинках, тесты, опросники;
- фотоальбомы;
- видеохроника;
- отчетная документация (диагностические карты фиксации результатов);
- стенд «Мы спортсмены» (определение доминирующих двигательных заданий);
- стенд «Моё настроение» (определение динамики эмоционального состояния детей в ходе занятия);
- «Книга рекордов»;
- «Экран соревнований»;
- протоколы соревнований;
- продуктивная деятельность учащихся (выставки творческих работ «Дорога к собственному здоровью», изготовление коллажей «Мы растём здоровыми, крепкими, весёлыми»).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные упражнения по общей физической подготовке 11 – 14 лет.

№	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Мальчики			Девочки		
			Уровень			Уровень		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	<i>Челночный бег 5*6м, с</i>	5	12,7	13,0	13,2	5	13,0	13,2
		6	12,5	12,8	13,0	6	12,8	13,0
		7	12,1	12,5	12,8	7	12,5	12,7
2	<i>Бег 92м с изменением направления, «ёлочка», с.</i>	8	30,0	30,5	31,0	8	31,0	31,5
3	<i>Прыжок вверх с места, см.</i>	5	40	38	35	5	33	31
		6	43	40	37	6	36	33
		7	46	43	39	7	40	37
		8	50	47	41	8	42	40
4	<i>Прыжок в длину с места, см.</i>	5	175	169	162	5	165	156
		6	180	174	168	6	167	162
		7	184	180	172	7	170	167
		8	195	187	182	8	175	172

5	<i>Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения стоя, м</i>	5 6 7 8	10,7 11,9 12,7 14,2	10,4 11,1 12,2 13,6	9,9 10,7 11,5 12,8	5 6 7 8	7,2 7,9 8,5 9,1	6,7 7,4 8,1 8,7

**Контрольные упражнения по специальной физической подготовке
НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТЕХНИКЕ ИГРЫ
В ВОЛЕЙБОЛ
11 – 14 лет (мальчики и девочки)**

№	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень		
			Высокий	Средний	Низкий
1	<i>Передача сверху двумя руками над собой</i>	5	6	4	3
		6	8	6	4
		7	10	8	6
		8	16	12	10
2	<i>Передача сверху двумя руками в парах</i>	5	8	6	4
		6	10	8	6
		7	12	10	8
		8	14	12	10
3	<i>Передача снизу двумя руками над собой</i>	5	5	4	3
		6	8	6	5
		7	10	8	7
		8	12	10	8
4	<i>Передача снизу двумя руками в парах</i>	5	6	4	3
		6	8	6	5
		7	10	8	7
		8	12	10	8
5	<i>Передача сверху после перемещения («карусель»)</i>	8	11	7	4
6	<i>Подача(5попыток) нижняя прямая с 5 метров с 7 метров с 9 метров</i>	5	5	4	3
		6	5	4	3
		7	5	4	3
		8	5	4	3
	<i>верхняя прямая с 7 метров</i>	8	5	4	3

7	<i>Нападающий удар (3 попытки) без сетки</i>	5	3	2	1
		6	3	2	1
	<i>через сетку без прыжка</i>	7	3	2	1
		8	3	2	1

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы работы:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- учебные игры;
- соревнования;
- тестирование;
- спортивные конкурсы;
- праздники;
- просмотры соревнований;
- контрольные игры.

Методы работы

Используются современные методы обучения и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг друга. **Методы обучения делятся на две группы: общепедагогические и специальные методы.**

К *общепедагогическим методам*, применяемым на занятиях физической культурой, относятся следующие:

1) словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии, распоряжения, команды, указания);

2) методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность; опосредованная наглядность; направленного прочувствования двигательного действия; срочной информации).

Специальные методы:

1) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

2) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и формированием физических качеств.

3) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения; расчленено-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия);

– методы формирования физических качеств (методы стандартного упражнения; методы переменного упражнения, круговой метод).

Методы обучения

Словесные методы:

1. обзорные беседы;
2. обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. просмотр видео игр по волейболу.

Практические методы:

1. метод упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная, тренировки, соревнования.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с педагогом выполнение алгоритма – это возможность научить учащегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игровая деятельность способствует всестороннему развитию личности учащихся, развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины используются следующие **образовательные технологии:**

– **игровые технологии** (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);

– **информационно-коммуникационные технологии** (в системе физической культуры и спорта компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);

– **личностно-ориентированная технология** оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что

физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

– **проблемное обучение** (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер – зону площадки);

– **педагогика сотрудничества** (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования);

– **здоровьесберегающие технологии** позволяют организовать режим занятий в соответствии с особенностями динамики работоспособности учащихся, с учётом степени сложности работы, индивидуальных, возрастных и психологических особенностей детей. Смена видов деятельности в процессе занятия и применение элементов психологической разгрузки, а также соблюдение техники безопасности труда направлены на сохранение и укрепление здоровья и снижение утомления учащихся, формирование умения правильного распределения видов деятельности и снятия эмоционального напряжения.

Тематика и формы методических материалов по программе (пособия, оборудования, приборы)

№ п/п	Наименование объекта	Кол-во
1.	Мяч для волейбола	20
2.	Волейбольные стойки	2
3.	Волейбольная сетка	1
4.	Конусы	15
5.	Секундомер электронный	1
6.	Обручи	10
7.	Фишки	40
8.	Манишки	15
9.	Насос и иглы	1

Дидактические материалы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Алгоритм учебного занятия

Занятия проводятся в форме тренировки сдвоенными (по 2 часа) с переменной 10 минут. Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебного плана.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки – они одни и те же, но могут включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед игрой на соревновании психологически готовит обучающихся к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

В основной части решаются задачи овладения техническим минимумом начинающего волейболиста: изучаются стойки и перемещения, нижняя передача, нижняя подача, верхняя передача. Для повышения эффективности обучения тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов спорта и игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10 - 15 повторений в одной серии. После 40 - 60 минут занятия необходимо вводить перерыв 5 минут (игра, теоретические сведения). «Тяжелые» тренировочные методы (интенсивное выполнение передач с набрасывания тренера, большой объем перемещений и т.д.) не следует использовать в работе с детьми младше 12 лет.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов. В каждом занятии теоретические сведения присутствуют, но как уже упоминалось выше, учитывая возрастные особенности, в виде коротких сообщений с внушением необходимых спортивных навыков (соблюдение техники безопасности предупреждает травматизм во время занятий физкультурой и спортом, спортивный напиток более полезен для здоровья во время занятий, спортивная дисциплина помогает одержать победу на соревнованиях или во время проведения эстафет и подвижных игр, психологическая поддержка товарищей приведет быстрее к успеху и даст положительные эмоции, что очень важно для здоровья – человек возможно сделает больше, чем может, если чувствует поддержку окружающих и т.д.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебные пособия для педагога:

1. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: учебник / С.В. Алексеев; ред. П.В. Крашенинников. – Москва: Юнити, 2015. – 894 с.
2. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник / С.В. Алексеев. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва: Спорт, 2017. – 668 с.
3. Андреев, С.Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале): учебное пособие / С.Н. Андреев, С. Кардозо; под общ. ред. С.Н. Андреева. – Москва: Спорт, 2016. – 246 с.
4. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
5. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
6. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – 136 с.
7. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: пособие: [12+] / И.П. Волков. – Минск: РИПО, 2015. – 196 с.
8. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник : [12+] / В.П. Губа. – М: Спорт, 2016. – 201 с.
9. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с.
10. Начальная подготовка баскетбольных судей: учебное пособие / В.А. Цимбалюк, Ю.П. Девяткин, Е.Ю. Ковыршина, Н.М. Цимбалюк. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2011. – 68 с.
11. Официальные правила волейбола 2018-2019 гг.- М.: ВФВ, Терра-Спорт, 2018.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых: [12+] / Х. Вайн; пер. с итал. А.Л. Марескотти, В.Б. Серовского. – Москва: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2004. – 245 с.
2. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник: [12+] / В.П. Губа. – Москва: Спорт, 2016. – 201 с.
3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник: [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 432 с.
4. Волейбол. Азбука спорта. М., ФиС, 1998.

5. Волейбол: энциклопедия: [12+] / авт.-сост. В.Л. Свиридов; худож. А.Ю. Литвиненко; Всероссийская федерация волейбола. – Москва: Спорт: Человек, 2016. – 624 с.