

Министерство образования и молодежи Республики Крым

Управление образования и молодежи Администрации города Алушты

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Партенитская школа имени дважды Героя Советского Союза Андрея Антоновича Гречко» города Алушты

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
МОУ «Партенитская школа
им. дважды Героя Советского Союза
А.А. Гречко» города Алушты
Протокол № 10 от 24.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУ «Партенитская школа
им. дважды Героя Советского Союза
А.А. Гречко» города Алушты
 А.А. Луст
Приказ от «26» августа 2022 г. № 236

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивные игры: волейбол»

Направленность физкультурно-спортивная
Срок реализации 1 год
Вид программы модифицированная
Уровень базовый
Возраст обучающихся 14-17 лет
Составитель Полинко Василий
Николаевич, педагог дополнительного
образования

шт. Партенит
2022 г.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры: волейбол» составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.:Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г., требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020) [9];
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020) [10];
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [22];
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года» [21];
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16) [6];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р [20];
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р [3];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3 [23];
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [15];
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» [18];
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [17]. 7
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [11; 13];

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.016 № ВК641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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» [12];
 - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» [7];
 - Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019) [8].
- Программа представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочей программы курса, оценочных и методических материалов.

Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры: волейбол» физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 14-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность

Волейбол отличается богатым и разнообразным двигательным содержанием. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

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

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог зачисляет в группу всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
2. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Объем с сроки освоения программы

Программа курса волейбол рассчитана на 1 год, реализуется в объеме 204 часов, из расчета 6 часов в неделю. Занятия проходят в спортивном зале школы, 3 раза в неделю по 2 часа. Форма обучения – **очная**. Уровень программы базовый. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 14-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Образовательные (обучающие):

- обучение основам техники и тактики игры волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Метапредметные (развивающие):

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Личностные (воспитательные):

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3 Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы направлена на воспитание чувства патриотизма и любви к своей Родине, бережного отношения к русской культуре, ее традициям; уважения к высоким образцам культуры других стран и народов; развитие доброжелательности в оценке достижений товарищей; воспитании чувства ответственности при выполнении своей работы. Для решения поставленных воспитательных задач учащиеся привлекаются к участию в различных мероприятиях школы, поселка, города. Например учащиеся участвуют в благотворительной акции «Белый цветок», творческих концертах посвященных Дню Победы, Дню защитника Отечества, посещают лекции, беседы, классные часы «Разговоры о важном», участвуют в спортивных соревнованиях. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения уровня личностных достижений учащихся.

1.4 Содержание программы.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип

преимущества прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 13-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Основы знаний.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

Практика:

Общая физическая подготовка

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.

Специальная физическая подготовка

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.

Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

Тактическая подготовка

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Практика: Обучение занимающихся 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.

Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности. Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Соревнования.

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: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных и городских соревнованиях.

Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

Тематический план

№	Учебный материал	часов	
		т	п
Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные положения)	1	3
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		3
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		3
Передачи мяча			
4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	15
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		10
6	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		8
7	Передача мяча снизу двумя руками над собой		10
8	Передача мяча снизу двумя руками в парах		14
Поддачи мяча			
9	Нижняя прямая	1	16

10	Верхняя прямая		12
11	Подача в прыжке		4
Атакующие удары (нападающий удар)			
12	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	12
13	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		4
Прием мяча			
14	Прием мяча снизу двумя руками	1	12
15	Прием мяча сверху двумя руками		7
16	Прием мяча, отраженного сеткой		2
Блокирование атакующих ударов			
17	Одиночное блокирование	1	6
18	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)		4
19	Страховка при блокировании		3
Тактические игры			
20	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	8
21	Групповые тактические действия в нападении, защите		6
22	Командные тактические действия в нападении, защите		6
23	Двухсторонняя учебная игра		15
Подвижные игры и эстафеты			
24	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	5
25	Игры развивающие физические способности		4
Физическая подготовка			
26	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	10
Судейская практика			
27	Судейство учебной игры в волейбол	2	2
	ИТОГО	11	204

1.5 Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Учебный год начинается с 01 сентября;

Учебный год заканчивается 26 мая .

Количество учебных недель – 34, учебная неделя 3 дня: 102 учебных дня.

Сроки и продолжительность каникул:

Осенние: 29.10.2022г. по 06.11.2022г.

Зимние: 30.12.2022 г. по 09.01.23г. Весенние: 19.03.2023г. по 26.03.2023г

2.2 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9х18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 8 шт.(масса 3кг)-10шт.
8. мячи волейбольные – 10 шт.
9. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- компьютер (ноутбук)
- магнитофон;

Дидактическое обеспечение программы

- 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.

Санитарно – гигиенические требования.

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы. Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

2.3 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 второго года обучения 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.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

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.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения.

**Мониторинг
реализации образовательной программы**

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 и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

2.4 Список литературы:

Для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). для обучающихся
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
7. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
8. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
9. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
11. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
12. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
13. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011
14. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2014. 111с.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

3. Приложения

3.1 Оценочные материалы.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются : регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке. Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.

11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбол.

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробеганные «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. Динамическая сила оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки прыгучести на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

по **общей физической** представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет

1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы

по специальной физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	12	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание	3	4	5	5	5	6	6	7	7	7

набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)												
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, приставным шагом.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных

направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

5. Техничко-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

3.3 Календарно-тематическое планирование

№ уроков	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	факт
			план	
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Изучение передачи мяча.	2		
2	Основные стойки, перемещения и остановки. Передачи мяча.	2		
3	Основные стойки, перемещения и остановки. История волейбола. Передачи мяча вперед-вверх.	2		
4	Передачи над собой, вперед-вверх.	2		
5	Развитие специальной ловкости. Нижняя и верхняя передачи.	2		

6	Передачи мяча двумя руками в парах.	2		
7	Обучение передаче мяча сверху двумя руками.	2		
8	Правила игры. Нижняя боковая подача.	2		
9	Нижняя и верхняя передачи. Нижняя прямая подача.	2		
10	Нижняя и верхняя передачи за спину. Нижняя боковая подача.	2		
11	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Нижняя и верхняя передачи.	2		
12	Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая подача.	2		
13	Нижняя и верхняя передачи. Нижняя прямая подача.	2		
14	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача в прыжке.	2		
15	Нижняя и верхняя передачи. Подачи мяча.	2		
16	Нижняя и верхняя передачи спиной по направлению передачи.	2		
17	Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	2		
18	Развитие специальной ловкости. Нижняя прямая подача.	2		
19	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя игра.	2		
20	Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке.	2		
21	Нижняя и верхняя передачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	2		
22	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Подачи.	2		
23	Прием мяча. Подводящие упражнения для нападающих действий.	2		
24	Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	2		
25	Верхняя передача спиной к партнеру. Прямая нижняя подача мяча. Прием мяча.	2		

26	Нижняя и верхняя передачи. Подводящие упражнения для нападающих действий.	2		
27	Прямая нижняя подача мяча по зонам. Прием мяча.	2		
28	Подводящие упражнения для верхней подачи. Верхняя прямая подача мяча. Прием двумя руками снизу.	2		
29	Нижняя боковая и прямая подачи. Прием мяча.	2		
30	Подводящие упражнения для нападающих действий. Скидка.	2		
31	Нижняя боковая и прямая подачи. Нападающий удар.	2		
32	Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий.	2		
33	Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Судейство.	2		
34	Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.	2		
35	Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра.	2		
36	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Страховка.	2		
37	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий.	2		
38	Разбег и прыжок для нападающих действий.	2		
39	Верхняя передача над собой и вперед. Блокирование.	2		
40	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий.	2		
41	Нижняя боковая и прямая подачи по зонам.	2		
42	Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	2		
43	Техника верхней подачи. Поддачи по зонам.	2		

44	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Страховка.	2		
45	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Техника верхней подачи.	2		
46	Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	2		
47	Упражнения для обучения блокированию. Техника верхней подачи.	2		
48	Взаимодействие игроков. Подачи. Прием мяча отраженного от сетки.	2		
49	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации.	2		
50	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации.	2		
51	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Прямой нападающий удар.	2		
52	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Нападающий удар с переводом в право (влево)	2		
53	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Нападающий удар с переводом в право (влево)	2		
54	Упражнения для обучения блокированию. Подачи по зонам.	2		
55	Одиночное блокирование. Страховка.	2		
56	Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра.	2		
57	Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра.	2		
58	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нападающий удар.	2		

59	Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.	2		
60	Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.			
61	Обучение нападающему удару. Блокировка нападающего удара.	2		
62	Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара.	2		
63	Блокирование нападающего удара. Страховка.	2		
64	Варианты блокирования нападающего удара. Страховка.	2		
65	Варианты блокирования нападающего удара .Страховка.	2		
66	Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара.	2		
67	Нижняя передача за спину. Нападающий удар.	2		
68	Верхняя передача. Тактические действия в нападении.	2		
69	Верхняя передача. Тактические действия в нападении.	2		
70	Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	2		
71	Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	2		
72	Подачи мяча в прыжке. Учебная игра.	2		
73	Подачи мяча в прыжке. Учебная игра.	2		
74	Подачи мяча в прыжке. Учебная игра.	2		
75	Нападающий удар и блокирование. Двухсторонняя игра.	2		
76	Обучение нападающему удару. Блокирование мяча.	2		
77	Обучение нападающему удару. Блокирование. Страховка.	2		
78	Нападающий удар и блокирование. Двухсторонняя игра.	2		
79	Одиночное блокирование нападающего удара.	2		
80	Одиночное блокирование нападающего удара. Учебная игра	2		

81	Нападающий удар и блокирование. Двухсторонняя игра.	2		
82	Групповое блокирование нападающего удара.	2		
83	Групповое блокирование нападающего удара.	2		
84	Индивидуальные тактические действия в нападении. Двухсторонняя учебная игра	2		
85	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя игра.	2		
86	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя игра.	2		
87	Индивидуальные тактические действия в нападении. Двухсторонняя учебная игра.	2		
88	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2		
89	Индивидуальные тактические действия в защите.	2		
90	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя игра.	2		
91	Совершенствование передач мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	2		
92	Судейская подготовка. Контрольная игра.	2		
93	Судейская подготовка. Контрольная игра.			
94	Нападающий удар и блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол.	2		
95	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя игра.	2		
96	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя игра.	2		
97	Нападающий удар и блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол.	2		
98	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя игра.	2		
99	Судейская подготовка. Контрольная игра.	2		
100	Судейская подготовка. Соревнования.	2		
101	Судейская подготовка. Соревнования.	2		
102	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя игра	2		

3.4 Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивные игры: волейбол»

(название программы)

№ п/п	Причина корректировки	дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			