

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» Переволоцкого района Оренбургской области

РАСМОТРЕНО
И СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол № 1
«11» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «Переволоцкая СШ»
А.С. Дегирменджи



Приказ № ____ от _____

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности по волейболу
«Серебряный мяч»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год (32 недели)

Авторы составители:
Герфанов М.М. учитель 1 квалификационной категории,
Колесникова Т.М. учитель 1 квалификационной категории,
Прост О.Н. учитель 1 квалификационной категории,

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1	Направленность программы	3
1.1.2	Уровень освоения программы	4
1.1.3	Актуальность программы	5
1.1.4	Отличительные особенности программы от существующих	5
1.1.5	Адресат программы	6
1.1.6	Объем и сроки освоения программы	7
1.1.7	Формы организации образовательного процесса	7
1.1.8	Режим занятий	8
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	8
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
1.3.1.	Учебный план программы	9
1.3.2.	Содержание учебного плана	9
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	16
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	17
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	17
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
2.2.1	Кадровые условия	21
2.2.2	Материально-технические условия	21
2.2.3	Рабочая программа воспитания	22
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	24
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	26
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	30
2.6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	36

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1 Направленность программы

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники волейбола, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023);

– Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

– Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

– Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

– Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы

дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Рабочей концепцией одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

– Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» Переволоцкого района Оренбургской области. Утвержден заместителем главы администрации района по оперативному управлению и экономическим вопросам. Постановление № 111-п от 22.02.2023 года.

Программа - модифицированная.

1.1.2. Уровень освоения программы

Программа «Волейбол» – разноуровневая. Данная программа предполагает освоение материала по трём уровням:

– Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основы общей физической подготовки и базовые упражнения. Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие физической культуры, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, мотивации личности к познанию, труду.

– Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательного направления программы «Волейбол», а именно: расширение специальных знаний, двигательных умений и навыков игры в волейбол, освоение основных

элементов игры. Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося в развитии способности к спортивным играм, расширение его информированности в определенной образовательной области, мотивацию к спорту, обогащение навыками общения и умениями нести ответственность, выполнять самоконтроль за действиями.

– Продвинутый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают формирование у учащихся компетентных теоретических знаний и практических навыков, совершенствование мастерства игры в волейбол, раскрытие творческих способностей личности в избранном виде спорта на уровне высоких показателей. Реализация программы на данном уровне освоения предполагает активное участие в исследовательской, творческо-продуктивной и поисковой деятельности, сформированность ориентации на определенную профессию, продолжение обучения по программам спортивной подготовке по волейболу.

Программа предполагает освоение содержания, исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с учащимися разного уровня подготовки.

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой.

Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

В условиях агрессивной информационной среды программа способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки учащегося. Тренируясь в неформальной обстановке, учащиеся более раскрепощаются, обнаруживают свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

Поэтому актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» определяется запросом со стороны учащихся и родителей и базируется на социальном заказе муниципального образования.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе:

- дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол», автор Половников А.Н., г. Свердловск, 2021 г.;
- дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол», автор Пелипенко В.В., г. Самара, 2022 г.;
- дополнительной общеобразовательной программы «Детский волейбол», автор Коваленко А.В., г. Москва, 2022 г.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что она направлена не только на развитие массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а и на выявление способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Так же к отличительным особенностям данной программы от перечисленных можно отнести упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

Программа «Волейбол» конкретизирована в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения. Подводит учащихся к успешной сдаче вступительного тестирования для обучения по программе спортивной подготовке по волейболу.

1.1.5. Адресат

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение учащимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 20 человек. Комплекуются разновозрастные группы с разницей не более 2 лет. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Программа учитывает психологические закономерности формирования общих спортивных и специальных знаний и умений, а также возрастные особенности учащихся.

Младший школьный возраст. Обычно потребности младших учащихся первоначально носят личностную направленность. Немаловажный элемент – воображение. Оно закладывает основы пространственного мышления, естественной логики в решении жизненных задач, а также увеличивают эмоционально-чувственную сферу. Можно отметить следующие характеристики, присущие данному возрасту: доверчивость, фантазия, страх неудачи, игровой и исследовательский характер познания, ценностные приоритеты – игры, дружба, семья.

Средний школьный возраст. Подросток пытается реализовать потребности в общении, статусе и интеллектуальном развитии. Он начинает демонстрировать замкнутость и недоверие к старшим, пытается продемонстрировать всем вокруг свои навыки и умения (развивая их). Подростки любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота.

Старший школьный возраст. В старшем школьном возрасте устанавливается довольно прочная связь между профессиональными и учебными интересами. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, проявление положительных качеств. Можно отметить следующие характеристики: максимализм, эстетический и этический идеализм, благородство и доверчивость, внутренняя борьба, стремление к новому и неизведанному.

На занятиях используется дифференцированный подход, учебный материал подбирается в зависимости от возраста учащихся. Названия тем для всех возрастных групп остаются едиными, изменяется форма проведения занятия и используемые методы обучения.

Успешность занятий волейболом на спортивно – оздоровительном этапе зависит от устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств, трудолюбия, упорства, способностей к спортивной деятельности.

Комплектование групп для занятий волейболом в СШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных волейболистов и пополнение резерва команд более высокого класса игры.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (32 недели), ее объем 192 часа. В течение учебного года учащиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения учащиеся могут быть отчислены из СШ, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по программе спортивной подготовке (в соответствии с Положением о правилах

приема учащихся в СШ, при наличии свободных мест). В течение года вместо выбывших учащихся могут набираться новички.

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса: групповые занятия.

Формы организации занятий: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными волейболистами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера - преподавателя, беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – не менее 10 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных учреждениях, в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель: развитие физических качеств учащихся на занятиях по волейболу.

Задачи:

Образовательные:

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков игры в волейбол;
- сформировать знания об истории развития волейбола;
- научить простейшим правилам игры в волейбол.

Развивающие:

- развивать моторику, формировать необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- формировать навыки укрепления здоровья и закаливания организма;
- формировать правильную осанку и укреплять опорно-двигательный аппарат;
- повышать функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщать учащихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- проводить профилактику асоциального поведения;

- формировать эмоциональное благополучие ребенка, положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	8	8	-	Входная диагностика. Тестирование
2.	Физическая подготовка	119	-	109	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	69	-	69	Сдача контрольных нормативов по ОФП
2.2.	Специальная (СФП) физическая подготовка	40	-	40	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Избранный вид спорта	69	-	69	
3.1	Техническая подготовка	26	-	26	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	26	-	26	Контрольные упражнения
3.3	Психологическая подготовка	3	-	3	Беседа
3.4	Контрольные испытания	6	-	6	Тестирование
3.5	Участие в соревнованиях	8	-	8	Соревнование
4.	Самостоятельная работа. Итоговое занятие.	6	-	6	Контрольные упражнения. Итоговая диагностика. Зачет.
	Всего часов	192	8	184	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1 «Теоретическая подготовка»

1. Вводное занятие. Требования техники безопасности при занятиях волейболом

Теория: Введение в программу. Цель и задачи обучения. Входная диагностика. Основы техники безопасности в спортивном зале. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общее

понятие о технике спортивного упражнения. Требования безопасности во время соревнований.

2. История развития волейбола

Теория: История развития волейбола. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране.

3. Основы тренировочного процесса.

Теория: Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

4. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Взаимодействие органов и систем.

5. Гигиенические знания, умения и навыки.

Теория: Личная гигиена и требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

7. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Теория: Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки. Тренажерные устройства технические средства.

8. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных знаниях и разрядах.

9. Спортивная гигиена и режим.

Теория: Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. Методы профилактики заболевания СПИД.

10. Основы спортивной тренировки.

Теория: Нагрузка и отдых. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятия о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

11. Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена тренировочного процесса. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Самоконтроль показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

Раздел 2 «Физическая подготовка»

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Гимнастические упражнения

Практика: Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку.

Акробатические упражнения

Практика: Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Бег или кросс 500-1500 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом и прыжками», «Борьба за мяч» и др. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (зрительному или

слуховому) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа в различных положениях по отношению к стартовой линии.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег

Практика: Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 5,6 и 10 м. Челночный бег. Челночный бег с набивным мячом в руках. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Подвижные игры

Практика: подвижные игры «День ночь», «Вызов номеров», «Салочки» и др. Различные эстафеты в разнообразных сочетаниях.

Упражнения для развития прыгучести.

Практика: Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с набивным мячом. Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться па уровне лица: быстрое разгибание ног. То же с отягощением.

Упражнения с отягощением

Практика: Приседания, выпрыгивания, прыжки на обеих ногах. Используются манжеты на запястья, голень так же пояс и жилет. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с набивным (баскетбольным) мячом, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д.

Прыжки

Практика: Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. Запрыгивание на тумбу. Спрыгивание с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки на скакалках, подскоки. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Практика: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор, лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор, лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание костей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многократные волейбольные передачи баскетбольного мяча в стену. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Практика: Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой над головой. Подача волейбольного мяча (выполняется многократно подряд). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком. Метание теннисного мяча через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняются правой и левой рукой максимальной силы. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Спрыгивание с высоты с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика: Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием подвешенного волейбольного мяча: с места, после перемещения, после поворотов, после прыжка в глубину. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу.

Раздел 3 «Избранный вид спорта»

3.1. Техническая подготовка

Техника нападения

Практика:

1. Перемещения и стойки: стойка основная, низкая, ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед, остановка, шагом и др.
2. Передачи: мяча сверху двумя руками, на месте и после перемещения; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах, в треугольнике: из зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача в стену, из-за лицевой линии, в пределы площадки, правую и левую.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу. Удар через сетку с разбега в прыжке. Удар по мячу в держателе через сетку, в прыжке, с разбега. Удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

Практика:

1. Перемещения и стойки: те же, что и при нападении, внимание - низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки.
2. Прием двумя руками сверху: после отскока от стены, после передачи партнера, после броска через сетку.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения.
4. Блокирование: одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

3.2. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Практика:

1. Индивидуальные действия: выбор места: для второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку; стоя, двумя руками сверху; кулаком; снизу; стоя; в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроками зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача зоны 4 (2).

Тактика защиты

Практика:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча направленным соперником через сетку, при блокировании, при страховке партнера, выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2; при приеме подачи и с передачи (обманы): игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

3.3. Психологическая подготовка

Практика: Общая психологическая подготовка. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Развитие способности управлять эмоциями. Воспитание волевых качеств. Целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

3.4. Контрольные испытания

Практика: Промежуточная и итоговая аттестация учащихся. Медико-педагогический контроль. Контроль за технической и физической подготовленностью учащихся. Контрольно-переводные нормативы: тесты, испытание на скорость, испытание на силу и выносливость. Основные формы аттестации: сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности), мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

3.5. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня. Выявление наиболее одаренных детей.

Раздел 4. «Самостоятельная работа. Итоговое занятие»

Практика: Учащиеся самостоятельно: ведут дневник самоконтроля; выполняют индивидуальные задания; изучают литературу; посещают спортивные мероприятия; проводят разбор волейбольных матчей по видео материалам и другими способами. Контроль самостоятельной работы учащихся тренером-преподавателем. Подведение итогов за год. Итоговая диагностика. Зачет.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные:

- обладают нравственными и волевыми качествами и устойчивыми привычками в самовоспитании личностных качеств;
- знают общечеловеческие и общекультурные ценности;
- не проявляют асоциального поведения;
- имеют положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивную оценку собственного «я»;
- имеют устойчивый интерес к занятиям спортом.

Предметные:

- имеют комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков игры в волейбол;
- знают историю развития волейбола;
- знают простейшие правила игры в волейбол.

Метапредметные:

- имеют развитую моторику, необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- имеют навыки укрепления здоровья и закаливания организма;
- имеют правильную осанку и крепкий опорно-двигательный аппарат;
- имеют повышенные функциональные возможности организма.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. ОФП, СФП	Входная диагностика. Контрольное тестирование
2	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Доврачебная помощь пострадавшим. ОФП, СФП	Мониторинг индивидуальных достижений
3	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности. ОФП, СФП	Мониторинг индивидуальных достижений
4	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	История развития физической культуры и спорта. История развития волейбола как вида спорта. Олимпийское движение. ОФП, СФП	Мониторинг индивидуальных достижений
5	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	История выступления российских волейболистов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира. ОФП, СФП	Мониторинг индивидуальных достижений
6	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов,	Мониторинг индивидуальных достижений

					совершенствовании методов тренировки. ОФП, СФП	
7	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Лучшие волейболисты России и мира. Современный уровень результатов в волейболе. ОФП, СФП	Мониторинг индивидуальных достижений
8	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических особенностей. Гигиенические требования к спортивной одежде. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. ОФП, СФП	Мониторинг индивидуальных достижений
9	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака, профилактика СПИД. ОФП, СФП	Мониторинг индивидуальных достижений
10	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. ОФП, СФП	Мониторинг индивидуальных достижений
11	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Дыхательная и сердечнососудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования	Мониторинг индивидуальных достижений

					функциональной системы организма. ОФП, СФП	
12	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Основы спортивной тренировки. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки. ОФП, СФП	Мониторинг индивидуальных достижений
13	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Перетренировка - как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления. ОФП, СФП	Мониторинг индивидуальных достижений
14	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. ОФП, СФП	Мониторинг индивидуальных достижений
15	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Общее понятие о технике спортивного упражнения. ОФП, СФП	Мониторинг индивидуальных достижений
16	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Основы техники волейбола.	Мониторинг индивидуальных достижений
17	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Основы техники нападения.	Мониторинг индивидуальных достижений
18	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Основы техники защиты.	Мониторинг индивидуальных достижений
19	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Тактика нападения.	Мониторинг индивидуальных достижений

20	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Тактика защиты	Мониторинг индивидуальных достижений
21	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Правила соревнований в волейболе. Техника судейства.	Мониторинг индивидуальных достижений
22	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Основы техники и тактики игры	Мониторинг индивидуальных достижений
23	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Прием и передача мяча.	Мониторинг индивидуальных достижений
24	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.	Мониторинг индивидуальных достижений
25	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	3	Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.	Мониторинг индивидуальных достижений
26	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	Наблюдение
27	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	3	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Наблюдение
28	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Наблюдение
29	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Игровые взаимодействия. Учебная игра	Наблюдение
30	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Групповые упражнения. Учебная игра	Наблюдение

31	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Одиночное блокирование. Учебная игра	Наблюдение
32	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	Наблюдение
33	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Наблюдение
34	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Наблюдение
35	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	Наблюдение
36	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	4	Техника верхней прямой подачи. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Наблюдение
37	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	3	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	Наблюдение
38	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Наблюдение
39	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	Наблюдение
40	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	3	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Наблюдение
41	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	3	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	Наблюдение

42	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	3	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра	Наблюдение
43	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	Наблюдение
44	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	Наблюдение
45	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	Наблюдение
46	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра	Наблюдение
47	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Наблюдение
48	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра	Наблюдение
49	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	Наблюдение
50	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Наблюдение
51	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	Наблюдение

52	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Чередование способов передачи мяча Чередование способов нападающего удара. Учебная игра	Наблюдение
53	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	Наблюдение
54	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Наблюдение
55	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	3	Основы техники и тактики игры	Мониторинг индивидуальных достижений
56	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	3	Основы техники и тактики игры	Мониторинг индивидуальных достижений
57	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	4	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Наблюдение
58	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	3	Основы техники и тактики игры	Мониторинг индивидуальных достижений
59	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	4	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Наблюдение
60	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Учебно-практическое занятие	4	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Наблюдение
61	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	3	Основы техники и тактики игры	Мониторинг индивидуальных достижений

62	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	4	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Наблюдение
63	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	3	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	Наблюдение
64	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	4	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Наблюдение
65	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	6	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Наблюдение
66	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	3	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Наблюдение
67	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	6	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Наблюдение
68	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	6	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с	Наблюдение

					заданиями.	
69	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	6	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	Наблюдение
70	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Контрольные испытания	Мониторинг индивидуальных достижений
71	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Контрольные испытания	Мониторинг индивидуальных достижений
72	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Контрольные испытания	Мониторинг индивидуальных достижений
73	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Участие в соревнованиях	Мониторинг индивидуальных достижений
74	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Участие в соревнованиях	Мониторинг индивидуальных достижений
75	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Участие в соревнованиях	Мониторинг индивидуальных достижений
76	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповая	2	Участие в соревнованиях. Итоговое занятие	Итоговая диагностика. Зачет.
	Итого:			192		

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1 Кадровые условия

Реализует программу тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное

образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.2.2 Материально-технические условия

Условия успешной реализации учебной программы: наличие материально - технической базы для занятий волейболом; спортивная база для учебных занятий; наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении волейболу; наличие современного комплекса спортивного оборудования для спортивных площадок.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	шт.	10
3	Протектор для волейбольных стоек	шт.	2
4	Сетка волейбольная для пляжного волейбола	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	шт.	3
7	Корзина для мячей	шт.	1
8	Мяч теннисный	шт.	5
9	Мяч футбольный	шт.	1
10	Насос для накачивания мяч в комплекте с иглами	шт.	2
11	Скакалка гимнастическая	шт.	5
12	Скамейка гимнастическая	шт.	2
13	Утяжелитель для ног	комплект	10
14	Утяжелитель для рук	комплект	10
15	Эспандер резиновый ленточный	шт.	10
17	Секундомер	шт.	1
18	Свисток	шт.	1
19	Фитбол	шт.	1
20	Баскетбольный мяч	шт.	1

Перечень технических средств обучения

№ п/п	Наименование
1	Ноутбук
2	Мультимедийная библиотека, содержащая видео - материалы по технике и тактике игры в волейбол

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	--------------------

1	Форма волейбольная	штук	10
---	--------------------	------	----

2.2.3 Рабочая программа воспитания.

1. Цель воспитания: создание условий для формирования социально-активной, духовно-нравственной личности, стремящейся к физкультурному развитию.

Особенности организуемого воспитательного процесса – учебный процесс проходит на базе МБУ ДО «Переволоцкая СШ».

Учащиеся по программе «Волейбол» принимают участие во всех традиционных воспитательных мероприятиях.

2. Виды, формы и содержание деятельности.

Работа с коллективом учащихся:

– формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

– обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

– развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

– содействие формированию активной гражданской позиции;

– воспитание сознательного отношения к своему здоровью, к природе, к своему селу и т.п.

Работа с родителями:

– организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

– содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, проведение совместных мастер-классов);

– оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания учащихся.

3. Планируемые результаты и формы их демонстрации.

Результат воспитания представляет собой развитие интеллектуальной образованности, воспитанности, умений и навыков деятельности, пробуждение высоких нравственно-эстетических чувств.

В рамках воспитания у учащихся формируется уважительное отношение к профессиональной деятельности, развивается культура труда, приобретает понимание значимости трудовой деятельности, формируются коммуникативные качества, ответственность, толерантность, активность и инициативность, развивается умение следовать нравственным нормам общества.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат	Примечание
1.	Духовно-нравственное	1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Октябрь	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям	
		2. Участие в мероприятиях, посвященных Дню матери	Ноябрь	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к женщинам матерям	
		3. Участие в мероприятиях, посвященных Международном у женскому дню	Март	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к женщинам	
2.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	1. Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом	Декабрь	Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	
		2. Участие в акции «Всемирный День борьбы с наркоманией»	Март	Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	
		3. Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель	Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Система контроля и зачетные требования

Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы

Педагогический контроль и оценка подготовленности волейболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных волейболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с волейболистами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом учащемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы волейболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на учащихся.

После окончания курса обучения по данной программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки программы спортивной подготовке, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Общими критериями оценки деятельности по общеразвивающей программе являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;

– показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации программы является владение учащимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки.

Методические указания по организации итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Формы подведения итогов реализации программы является: сдача контрольных нормативов по физической подготовке учащихся; участие юных волейболистов в соревнованиях внутри учреждения и районных соревнованиях по волейболу.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Процесс оценивания результативности освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (*Карта мониторинга уровня предметных, метапредметных и личностных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (приложение 1)*) включает изучение следующих параметров:

- *Предметные результаты*

Показатели параметра оценки: Уровень предметных знаний учащихся (теория) и способность использовать эти знания при решении учебно-познавательных и учебно-практических задач (практика).

- *Метапредметные результаты*

Показатели параметра оценки: Уровень сформированности

- *коммуникативных* (умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми),

- *регулятивных* (целеполагание, планирование, контроль, оценка),

- *познавательных* учебных действий (общеучебные: поиск и выделение необходимой информации, умение структурировать знания, построение речевых высказываний, выбор наиболее эффективных способов решения задач; логические: анализ и синтез, построение логических рассуждений,

умение устанавливать причинно-следственные связи; действия постановки и решения проблем)

- *Личностные результаты*

Показатели параметра оценки: Уровень сформированности личностных качеств учащихся (самооценка, мотивация, морально-этические суждения), изучение ценностных ориентаций обучающихся.

Предметные результаты по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе оцениваются с применением комплекса контрольных упражнений для тестирования уровня физической подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня физической подготовленности

Для определения уровня общей физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бег 30 м из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м (оценка координации движений);
- наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м, где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места.

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см) перекладины.

Процедура тестирования. Мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодоленной дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

**Нормативы по ОФП для перевода обучающихся на следующий этап
обучения
МБУ ДО «Перволюцкая СШ».**

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка (бал) мальчики/юноши			Оценка (бал) девочки/девушки		
		5	4	3	5	4	3
6-7 лет (1 ступень)							
1	Бег 30м	8,3	8,6	10,1	8,8	9,1	9,6
2	Шестиминутный бег (м)	800	600	400	700	500	300
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.)	15	12	11	14	11	10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	115	95	85	107	87	77
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
8-9 лет (вторая ступень)							
1	Бег 30м	5,9	6,5	7,1	6,1	6,6	7,3
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	5:12	6:30	7:21	5:55	6:55	7:45
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	2	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	16	10	6	12	7	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	11	5	12	7	4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	142	122	108	137	117	103
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка (бал) мальчики/юноши			Оценка (бал) девочки/девушки		
		5	4	3	5	4	3
10-11 (3 ступень)							
1	Бег 30м	5,3	5,9	6,3	5,5	6,1	6,5
2	Бег 1000 (м)	4:42	5:41	6:20	5:03	6:12	6:40
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	4	2	-	-	-
	Подтягивание из виса	21	13	8	16	10	7

	лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	13	10	13	7	5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	162	142	128	152	132	118
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
12-13 лет (4 ступень)							
1	Бег 30м	5,0	5,4	5,8	5,2	5,7	6,1
2	Бег 1500 (м)	6:40	7:55	8:30	7:03	8:15	9:10
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	5	3	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	28	16	10	18	12	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	29	18	12	15	9	6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	183	162	147	167	147	132
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка (бал) мальчики/юноши			Оценка (бал) девочки/девушки		
		5	4	3	5	4	3
14-15 (5 ступень)							
1	Бег 60м	8,1	9,1	9,7	9,5	10,0	10,8
2	Бег 2000 (м)	8:00	9:27	10:10	9:55	11:27	12:40
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	9	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	25	18	12	19	13	9
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	37	25	13	16	11	7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	218	193	167	183	162	148
5	Наклон вперед из	+11	+6	+4	+15	+8	+5

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)						
16-17 (6 ступень)							
1	Бег 60м	7,9	8,4	9,0	9,2	9,9	10,7
2	Бег 2000 (м)	-	-	-	9:45	11:10	12:25
3	Бег 3000 (м)	12:20	14:10	15:20	-	-	-
4 на выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	20	14	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	43	32	25	17	12	8
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	235	213	192	188	173	157
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	+8	+6	+16	+9	+7

Нормативы по СФП отделения волейбол

№ п/п	Упражнения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 5х6	Не более			
		12,0	12,5	11,5	12,0
2	Бросок мяча массой 1 кг. из – за головы двумя руками, стоя.	Не менее			
		8	6	10	8
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	Не менее			
		36	30	40	35
4	Передача сверху у стены	Не менее			
		8	7	12	10
5	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	Не менее			
		3	2	4	3

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 подач.

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.

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» волейбола?

Нормативы ОФП для зачисления обучающихся МБУ ДО «Перволюцкая СШ».

	Контрольные упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 3x10	С	Не более	
			10,3	10,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			7	4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			110	105
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+1	+3

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Специфика обучения по программе

Основными направлениями деятельности по ходу реализации программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям волейболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами волейбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в

учреждение от родителей (законных представителей), согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

Технологии, применяемые на занятиях волейбола

№	Название технологий	Результат использования современных образовательных технологий
1	Здоровьесберегающие	Формируют у учащихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.
2	Интегрированные	Учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь.
3	Информационно-коммуникационные	Интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся.
4	Личностно-ориентированного обучения	Развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника.
5	Групповая деятельность	Помогают учащимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нём психологический комфорт.
6	Технологии проблемного обучения	Самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи занятия, могут выбрать способы достижения результата.
7	Технология разноуровневого обучения	Обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов, потребностей в процессе освоения содержания образования.
8	Технология сотрудничества	Овладение знаниями, умениями и навыками каждым учащимся на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития, эффект социализации, формирования коммуникативных умений научиться вместе работать, учиться, творить, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь.
9	Технология индивидуального обучения	Сохранение и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей (способностей); содействие средствами индивидуализации выполнению учебных программ каждым учащимся; формирование обще-учебных умений и навыков при опоре на зону ближайшего развития каждого ученика; улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов; формирование личностных качеств.
10	Технология взаимного обучения	Помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными. Каждый учащийся в процессе взаимного обучения участвует в обсуждении информации теоретических и практических занятий.

		Обмен информацией, идеями, собственным опытом, быстрое обсуждение почерпнутого из разных источников.
11	Технология психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса	Целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.
12	Игровая	Развитие познавательной активности учащихся; повышение интереса к систематическим занятиям волейболом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.
13	Информационно-компьютерные технологии	Использование фото, видео съемки во время проведения учебно-тренировочного занятия. Просмотр видео роликов учащимися с целью изучения технико-тактического опыта спортсменов более высокого уровня на ПК

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, команды и распоряжения, подсчёт.

Наглядные методы: показ упражнений и техники волейбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмов, DVD, слайдов, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений; метод разучивания по частям; метод разучивания в целом; соревновательный метод; игровой метод; непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Методы организации и обучения игры «Волейбол»

1. Методы для развития физических качеств (повторный, круговой, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств, повторный).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом, анализ действий, совершенствование действий, задания на тренировках и соревнованиях, повторный).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, опыт положительный или отрицательный, пример, поощрение,

самостоятельное выполнение упражнений, введение в тренировку сбивающих факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

Занятия строятся и осуществляются на основе научно-методических принципов:

- сознательности (велика роль сознания в овладении техникой, тактикой игры, теоретическими знаниями, в активном отношении детей к своей подготовке. Спортсмен должен знать результат своей деятельности, понимать, где он допускает ошибки и в чем их причина, уметь контролировать свою работоспособность и ощущения, а для этого его надо учить);

- наглядности (объяснение и показ педагогом упражнений, демонстрация видеофильмов значительно ускоряют обучение: на начальном этапе у занимающихся создается правильное представление о техническом приеме или тактическом действии, на этапе совершенствования – этот принцип дает возможность анализировать эффективность технических приемов и тактических действий, определять ошибки и искать пути их исправления);

- доступности и индивидуализации (проведение занятий с учетом индивидуальных особенностей волейболистов: упражнения подбираются в соответствии с полом и возрастом занимающихся, уровнем подготовки, состоянием здоровья, типу нервной деятельности);

- постепенности или прогрессирувания (постепенное, но неуклонное увеличение объема и возрастание интенсивности тренировочной нагрузки, постепенное усложнение задач и действий ученика: «от простого к сложному»);

- повторности (повторение упражнений и регулярность занятий необходимы для развития физических качеств, овладения техникой и тактикой игры).

Таким образом, специфика игры в волейбол обуславливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

- развитие у учащегося способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча;

- развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент воздействия руками на мяч;

- развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей;

- овладение широким набором технико-тактических действий, необходимых для успешной игры.

Алгоритм учебного занятия:

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебно-тематического плана.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, теоретические сведения, осуществляется организация учащихся 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.

Требования техники безопасности

Общие требования безопасности

1. К занятиям волейболом допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по волейболу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов: травмы при падении; выполнение упражнений без разминки.

4. При проведении занятий по волейболу должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.

6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. Строго выполнять все команды тренера – преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности во время соревнований.

Во время командирования или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам. Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время командирования.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений учащихся.

Учащимся во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов. Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альбуханова, К.А. Общие подходы к изучению личности [Электронный ресурс]/ К.А.Абульханова-Славская, А.Н.Славская, Е.А. Леванова, Т.В. Пушкарёва // Педагогика и психология образования, 2018. — № 4. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschie-podhody-k-izucheniyyu-lichnosti>
2. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
3. Бочарова, Н. И. Педагогика дополнительного образования. Обучение выживанию: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 174 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08521-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515494>
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
5. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf
6. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова [и др.]; ответственный редактор Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 363 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07619-6. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513405>.

7. Дополнительное образование детей: история и современность: учебное пособие для среднего профессионального образования / ответственный редактор А. В. Золотарева. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 277 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14037-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513265>.

8. Дочкин, С.А. Цифровая трансформация профессиональной ориентации и профессионального самоопределения молодежи [Электронный ресурс] / С.А.Дочкин, И.Ю. Кузнецова // Профессиональное образование в России и за рубежом, 2020. — №3 (39). — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-transformatsiya-professionalnoy-orientatsii-i-professionalnogo-samoopredeleniya-molodezhi>

9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1998.

10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1997.

11. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1995.

12. Золотарева, А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 315 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-89561-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513267>.

13. Золотарева, А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей: учебник и практикум для вузов / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 315 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06274-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513035>.

14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972

15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами. Методич. материалы. – М., 1962.

16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968

17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

18. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

19. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

20. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

21. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 2012.

22. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей: учебник для вузов / Л. В. Байбородова [и др.]; ответственный редактор Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 363 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06557-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513255>

23. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.]; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12560-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518258>.

24. Полькина, С.Н. Проектирование современного занятия в системе дополнительного образования детей / А.Н. Моисеева, О.Г. Тавстуха, С.Н. Полькина // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2020. — № 5(228). — С. 48-56.

25. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2015.

26. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 2009.

27. Шмачилина-Цибенко, С. В. Образовательные технологии в дополнительном образовании детей: учебное пособие для вузов / С. В. Шмачилина-Цибенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13925-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519819>

**Карта мониторинга уровня предметных, метапредметных и личностных результатов освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Название»**

___ год обучения

___ группа

№	Ф.И. учащегося	Показатели																							
		предметные				метапредметные																		личностные	
		Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Коммуникативные	Регулятивные						Познавательные												
		Теоретические знания (по основным разделам программы) Владение специальной терминологией		Практические умения и навыки, предусмотренные программой			Целеполагание	Планирование	Контроль	Оценка	Общеучебные действия	Логические действия	Постановка и решение проблем												
в	и	в	и	в	и		в	и	в	и	в	и	в	и	в	и	в	и	в	и	в	и			
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									

