

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Заречномедлинская средняя общеобразовательная школа
имени К.А. Ложкина»

Принято:
на педагогическом совете
№ 12 от 19.06.2023 г



Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа
Волейбол
физкультурно-спортивной направленности
Возраст детей: 10 – 14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Владыкина Т.В.,
педагог дополнительного

образования

д. Заречная Медля
2023 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе программы «Волейбол» Ю.Д. Железняк (г. Москва, 2007 г.) допущенным Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р, Приказом просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.11.2018 г. № 196, Федеральным законом «О физической культуре и спорту» от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ, Уставом МБОУ «Заречномедлинская СОШ» локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки. Ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Новизна программы. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Педагогическая целесообразность. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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

Цель программы – мотивация обучающихся на физическое воспитание и развитие творческой личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Основными задачами реализации Программы являются:

- ознакомление с историей развития волейбола, правил соревнований;
- освоение и совершенствование основ техники волейбола и тактических действий;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена, техники безопасности на занятиях и режиме дня.
- развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие специальных физических качеств, характерных для избранного вида спорта: быстроты, выносливости, координации, внимания, скоростно-силовых качеств;
- развитие стремления к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;

- развитие коммуникативных навыков.
- воспитание волевых, смелых дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Конвергентный подход

Для более полного развития обучающихся на занятиях используется конвергентный подход. Он включает в себя:

- ИКТ технологии (на занятиях используются презентации, видео и фото, разнообразные видео с дидактическим материалом). Обучающиеся получают возможность не только наглядно увидеть. Но и самостоятельно создавать конечный продукт на компьютерах в виде фото, видео отчётов, буклетов, памяток, методических разработок.

- Когнитивные технологии (воображение, ассоциативное мышление). На занятиях формируется информационная компетентность, критическое и логическое мышление, коммуникативные способности. Развивается кругозор, ребёнок начинает стремиться к самостоятельному поиску истины, стремиться к самосовершенствованию, накапливается практический опыт.

Также идёт интеграция с предметами физическая культура, обществознание, что в свою очередь позволяет обучающимся применять на практике не только знания, полученные на тренировках по программе, но и знания, полученные на уроках в школе.

Отличительная особенность.

В группу допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний. Большой акцент направлен на начальную подготовку детей.

Возраст детей: программа предназначена для девушек и юношей желающих заниматься волейболом, не имеющих медицинских противопоказаний с 10-14 лет, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Адресат программы: Занятие проводится на базе общеобразовательного учреждения. Количество занимающихся в группе 12 – 14 человек.

Уровень освоения – базовый. Знакомятся техникой волейбола, осваивают технику и тактику игры, перемещения, блокирования и подачи игроков. Ловли и передачи мяча, нападающих ударов. Знакомятся тактикой нападения и защиты. Подвижные и спортивные игры. Изучают историю волейбола, гигиенические сведения, технику, тактику и правила волейбола. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участие в матчевых соревнованиях.

Предполагает переход от простых видов перемещения, передач, и подача мяча более сложным. Программа направлена на совершенствование техники и тактики игры. Привитие практических навыков игры. Обучающиеся изучают также историю волейбола, технику, тактику и правила игры. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдачи итоговых тестов, участие в районных и республиканских соревнованиях. На основе полученных знаний обучающиеся участвуют в школьных, районных соревнованиях. О результатах обучения можно судить по итогам участия в районных, соревнованиях.

Сроки реализации: В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гл. 10 ст. 75 п. 4. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Занятия рассчитаны на 36 недель.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, индивидуальных занятий. По непредвиденным обстоятельствам обучение проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. С использованием письменных план-заданий с помощью мессенджеров Ватсап, Вайбер, Вконтакте и т.п.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия не более двух академических часов.

Объем программы составляет 72 часа.

Планируемые результаты:

• **Личностные** – знать историю развития волейбола, обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами волейбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, умение работать в группе.

• **Метапредметные**- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

• **Предметные**- развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов в том числе			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	4		4	Выполнение физических упражнений.
2	Физическая культура и спорт в России	2	2		Устный опрос
3	Техника безопасности при занятиях волейболом.	2	2		Игровые задания, задачи
4	Специальная физическая подготовка	10		10	Выполнение заданий

5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Устный опрос
6	Техническая подготовка	16		16	Игра в парах, игровые ситуации.
7	Основы техники избранного вида спорта.	2	2		Игровые задания, задачи
8	Тактическая подготовка	14		14	Игра в парах, игровые ситуации.
9	Основы тактики избранного вида спорта.	2	2		Игровые задания, задачи
10	Игровая подготовка	14		14	Игровые ситуации, устный опрос
11	Участие в соревнованиях	2		2	Соревнования
12	Правила игры в волейбол	1	1		
13	Итоговая аттестация	2		2	Тесты, выполнение заданий
	ИТОГО	72	10	62	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая физическая подготовка

Теория

1.1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно – спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

1.2. Техника безопасности при занятиях волейболом. Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

Практика

Гимнастические упражнения с предметами и без предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойках на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег: 20, 30, 60 м., повторный бег два-три отрезка по 23-30 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). Эстафетный бег с этапами до 40 м. (10-12 лет), до 50-60 м. (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку и или щит на дальность отскока; на дальность, метание гранаты (250-700 г.) с места и разбега, толкание ядра весом 3 кг. (девочки 10-11 лет), 4 кг. (мальчики 13-15 лет), 5 кг. (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Специальная физическая подготовка

Теория

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

Практика

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные **броски набивного мяча** (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично без лишних до скоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя па месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

3. *Техническая подготовка*

Теория

3.1. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки.

Практика

Техника нападения

1. Перемещения и стойки:

- стойки основная, низкая;

- ходьба, бег;
- перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед;
- остановка шагом;
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи мяча сверху двумя руками:

- над собой на месте и после перемещения различными способами;
- с набрасывания партнера на месте и после перемещения;
- в парах;
- в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;
- с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями;
- на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:

- стоя на площадке и в прыжке;
- после перемещения.

4. Подачи:

- нижняя прямая: в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;
- через сетку - расстояние 6 м, 9 м;
- из-за лицевой линии в пределы площадки;
- из-за лицевой линии в правую-левую половины площадки.

5. Нападающий удар прямой:

- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу стоя у стены;
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:

- то же, что в нападении, внимание низким стойкам;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием мяча сверху двумя руками:

- после отскока от пола;

- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
- прием нижней прямой подачи.
- 3. **Прием мяча снизу двумя руками:**
- наброшенного партнером на месте и после перемещения;
- в парах, направляя мяч вперед-вверх,
- «жонглирование» стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения.
- 4. **Блокирование:**
- одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей в зонах 3, 2, 4;
- «ластами» на кистях, стоя на подставке и в прыжке;
- ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

4. *Тактическая подготовка*

Теория

1. **Основы техники и тактики избранного вида спорта.** Понятие о спортивной о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки.

Практика

Тактика нападения

1. **Индивидуальные действия:**

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи;
- выбор способа отбивания мяча через сетку: 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 «свободное» место или на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. **Групповые действия:**

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче;
- игрока зоны 3 (2) с игроками зон 4 и 2 при второй передаче,
- игроков задней и передней линии при первой передаче;
- игроков зон 6,5,1 с игроком 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 игроку зоны 4, 2 (4,

3).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера;

- выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и I-ой передачи:

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

- игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2;

- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6

3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

5. Игровая подготовка

- Двусторонние игры.

- Товарищеские игры.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета уступы», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

6. Участие в соревнованиях

Теория

6.1. Правила игры в волейбол.

Практика

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

7.Итоговая аттестация

Практика. Прием контрольных испытаний по ОФП, ТТП.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Месяц	Неделя обучения	Занятия/ из них контрольные/ каникулярный период	
		1 год обучения	
сентябрь	1	У	Общая физическая подготовка
	2	У, К	Общая физическая подготовка
	3	У	Физическая культура и спорт в России
	4	У	Техника безопасности при занятиях волейболом
октябрь	5	У	Специальная физическая подготовка
	6	У	Специальная физическая подготовка
	7	У	Специальная физическая подготовка
	8	К	Специальная физическая подготовка
ноябрь	9	У, К	Специальная физическая подготовка
	10	У	Влияние физических упражнений на организм занимающихся Техническая подготовка
	11	У	Техническая подготовка
	12	У	Техническая подготовка
декабрь	13	У	Техническая подготовка
	14	У	Техническая подготовка
	15	У	Техническая подготовка
	16	У,К	Техническая подготовка
январь	17	У	Техническая подготовка

	18	У, К	Основы техники избранного вида спорта Техническая подготовка
	19	У	Основы техники избранного вида Тактическая подготовка
февраль	20	У	Тактическая подготовка
	21	У	Тактическая подготовка
	22	У,К	Тактическая подготовка
	23	У	Тактическая подготовка
март	24	У,К	Тактическая подготовка
	25	У	Тактическая подготовка
	26	У	Участие в соревнованиях
	27	У, К	Тактическая подготовка Основы тактики избранного вида спорта
апрель	28	У	Основы тактики избранного вида спорта Игровая подготовка
	29	У	Игровая подготовка
	30	У	Игровая подготовка
	31	У	Игровая подготовка
май	32	У	Игровая подготовка
	33	У	Игровая подготовка
	34	У	Игровая подготовка
	35	У, К	Игровая подготовка Правила игры
июнь	36	К	Итоговая аттестация
Количество учебных недель		36	
Количество занятий в неделю		2	
Количество академических часов в неделю		2	

Всего часов по программе	72
---------------------------------	-----------

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Дидактические материалы по основным разделам	Г
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
6	Аудиозаписи	Д
7	Мультимедийный компьютер	Д
8	Стенка гимнастическая	Г
9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
10	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивные	Г
11	Палка гимнастическая	К
12	Мячи: волейбольные	К

13	Скакалка детская	К
14	Табло перекидное	Д
15	Стойки волейбольные универсальные	Д
16	Обруч детский	Г
17	Жилетки игровые	Г
18	Сетка волейбольная	Д
19	Аптечка	Д
20	Конус сигнальный	Г
21	Насос ручной	Д
22	Секундомер	Д
23	Площадка игровая волейбольная	Д

1. Учебный кабинет с наличием свободного пространства для организации ролевых, деловых игр.

2. Оборудование кабинета:

- учебные столы, стулья (по количеству обучающихся)

- экран

- проектор

- ноутбук

Кадровое обеспечение.

Учитель физической культуры

Формы аттестации/контроля

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего учебного года. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам школьных и районных соревнований.

Оценочные материалы
Контрольные испытания по общей физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений Девочки, девушки	
		9-10	11-13
1	Бег 30 м. (с)	5,6-6,4	5,3-6,0
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,7-9,9	8,2-9,4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120-150	135-165

Контрольные испытания по технико-тактической и физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений Девочки, девушки	
		10-11	12-15
1	Прием и передача двумя руками сверху	12	15
2	Подача на точность - верхняя прямая	2 из 5	3 из 5
3	Прием подачи в зону 3	2 из 5	3 из 5

Контрольные испытания по общей физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений Мальчики, юноши	
		10-11	12-15

1	Бег 30 м. (с)	5,4-6,2	5,7
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,5-9,6	7,9-9,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130-160	150-180

Контрольные испытания по технико-тактической и физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений Мальчики, юноши	
		10-11	12-15
1	Прием и передача двумя руками сверху	12	15
2	Подача на точность - верхняя прямая	2 из 5	3 из 5
3	Прием подачи в зону 3	2 из 5	3 из 5

Информационная карта Определение уровня овладения навыками и умениями по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»

	<i>Освоение теории</i>	<i>Метапредметные результаты</i>	<i>Предметные результаты</i>	<i>Личностные результаты</i>
--	------------------------	----------------------------------	------------------------------	------------------------------

№	Ф.И.																	
1																		
2																		
3																		

Вводное занятие:

3 балла – обучающийся знает правила поведения и техники безопасности, сознательно выполняет их, может делать замечания друзьям, объяснить им, если они ведут себя неправильно.

2 балла – обучающийся знает правила, но выполняет их не всегда.

1 балл – не знает правил, затрудняется в толковании условных обозначений.

Метапредметные результаты:

Овладение способностью ставить перед собой цель, находить способы ее осуществления:

3 балла – Обучающийся ставит перед собой цель. Находит различные способы для достижения поставленной цели.

2 балла – Обучающийся ставит перед собой цель, но не всегда находит способы для ее достижения.

1 балл – Не может поставить перед собой цель и не находит способы достижения поставленной цели.

Умение определять наиболее эффективные способы достижения результатов

3 балла – Умеет найти кратчайший и простейший путь для достижения результата.

2 балла – Умеет достичь результат, но часто выбирает сложные и неэффективные варианты.

1 балл – Не может без помощи найти эффективный вариант

Умение понимать причины успеха/неуспеха.

3 балла – Понимает причины своей победы, проигрыша. Умеет рассуждать и анализировать произошедшее

2 балла – Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не всегда находит причины.

1 балл – Не может объяснить причину победы или проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не может без помощи найти причины.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, построение рассуждений:

3 балла – Умеет рассуждать и анализировать произошедшее

2 балла – При рассуждении и анализе произошедшего не всегда находит причины.

1 балл – При рассуждении и анализе произошедшего не может без помощи найти причины.

Предметные результаты.

Правила игры в волейбол:

3 балла – знает все правила, не допускает ошибок

2 балла – знает практически все правила, но при этом допускает незначительные ошибки

1 балл – плохо знает правила и часто допускает ошибки

Правила проведения соревнований:

3 балла – Знает правила проведения соревнований и соблюдает их.

2 балла – Знает правила проведения соревнований, но не всегда их соблюдает.

1 балл – Плохо знает правила проведения соревнований и не выполняет их.

Выступление в роли игрока и судьи:

3 балла – Выступает на соревнованиях как в роли игрока, так и помогает судьям.

2 балла – Выступает на соревнованиях в роли игрока, ошибается при помощи судьям

1 балл – Совершает ошибки в роли игрока, не может помочь судьям.

Владение навыками игры:

3 балла – Хорошо владеет навыками игры, знает все определения

2 балла – Хорошо владеет навыками игры, ошибается в названиях.

1 балл – Плохо владеет навыками игры, не знает определений.

Запись партий

3 балла – без ошибок ведет запись очков.

2 балла – запись очков ведет с ошибками.

1 балл – Не может без помощи вести запись.

Личностные результаты:

Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

3 балла – во время игр не создает конфликтов, может найти выход из сложившейся ситуации

2 балла - во время игр не создает конфликтов, но не всегда может найти выход из сложившейся ситуации

1 балл – во время игр часто создает конфликты, и не может найти выход из спорной ситуации

Развитие фантазии, логического и аналитического мышления, памяти, внимательности

3 балла – Во время игры совершает обдуманные приемы, не торопится, следит за приемами соперника

2 балла - Во время игры совершает обдуманные приемы, но торопится и совершает ошибки, не всегда следит за приемами соперника

1 балл – Во время игры часто совершает необдуманные приемы, постоянно торопится, не следит за приемами соперника

Развитие способности анализировать и делать выводы

3 балла – Понимает причины своей победы, проигрыша. Умеет рассуждать и анализировать произошедшее

2 балла – Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не всегда находит причины.

1 балл – Не может объяснить причину победы или проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не может без помощи найти причины.

Наличие мотивации к работе на результат

3 балла – мотивирован на результат, стремится к повышению уровня игры, побеждает.

2 балла – мотивирован на результат, не хватает терпения, совершает ошибки, входит в число призеров.

1 балл – стремится к повышению результата, боится играть с сильным соперником, не может проигрывать.

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества.

Цель деятельности педагога в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности ребенка, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Личностный пример, влияние педагога на характер юных спортсменов- являются главной воспитательной силой. Культура поведения и общения педагога имеют важное значение в привитии ребенку навыков культуры поведения в общественных местах, уважения к старшим, правильной разговорной речи. Поведение и общение педагога с воспитанниками и коллегами должно служить эталоном культуры человеческих взаимоотношений.

Для того чтобы процесс воспитания был более полным, тренеру необходимо охватить всю сферу жизнедеятельности ребенка.

Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Название мероприятий	Сроки
Гражданско-патриотическое	Всероссийский день волейбола	Сентябрь
	Районные соревнования по волейболу	
	Школьные соревнования по волейболу	Февраль
Нравственно-эстетическое воспитание	Экскурсия в «Дебесский районный Музей истории Сибирского тракта»	Ноябрь
	Участие в субботнике (уборка территории школы, спортплощадки)	Май
Профилактика правонарушений	Обновление и корректировка банка данных обучающихся «группы риска», работа с детьми «группы риска»	Ежемесячно
	Беседа по профилактике правонарушений на тему: «Права и обязанности ребенка»	Март
	Встреча с инспектором ПДН. Беседа на тему: «Спорт вместо наркотиков»	Ноябрь
	Беседы о ЗОЖ, о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании.	Октябрь, апрель
Работа с родителями	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся.	Ежемесячно

	Организация и проведение родительского собрания. Содействие и поддержка в развитии детского спорта.	Октябрь
	Организация и проведение родительского собрания. Анкетирование на предмет удовлетворенности родителей деятельностью	Апрель

**Анкета для родителей
«Удовлетворенность качеством результатов воспитательной работы»**

№	Вопросы	Да	Не совсем	Нет
1	Удовлетворены ли Вы качеством воспитательных результатов Вашего ребенка			
1.1	Уровнем знаний, умений и навыков ребенка: в процессе учебно-тренировочных занятий. Ваш ребенок приобрел различные знания, умения и навыки, необходимые ему в дальнейшей жизни			
1.2	Уровнем его индивидуальных способностей			
1.3	Личными достижениями ребенка на соревнованиях			
2	Удовлетворены ли Вы качеством воспитательного процесса Вашего ребенка			
2.1	Организацией досуговых мероприятий в учебно-тренировочной группе			
2.2	Содержанием и качеством проводимых мероприятий: мероприятия, проводимые педагогом интересны Вашему ребенку, он посещает их с удовольствием			
2.3	Организацией индивидуального подхода: педагог учитывает индивидуальные особенности Вашего ребенка, помогает преодолевать трудности, развивать его способности			
2.4	Организацией мероприятий, помогающих выявлять и развивать интересы, способности, таланты Вашего ребенка: Ваш ребенок регулярно принимает участие в соревнованиях.			
2.5	Организацией взаимодействия тренера-преподавателя с родителями обучающихся: педагог информирует родителей о результатах и достижениях ребенка			
3	Удовлетворены ли Вы качеством условий воспитательной деятельности			
3.1	Оформлением помещений для занятий в кружках и секциях			
3.2	Материально-техническим оснащением тренировочной деятельности: в школе имеется оборудование, инвентарь для занятий тренировочной деятельностью			
3.3	Психологическим климатом в учебно-тренировочной группе: Ваш ребенок чувствует себя комфортно в коллективе			
3.4	Отношением педагога к Вашему ребенку			

За каждый ответ «да» зачтите 2 балла, за «не совсем» – 1 балл, за «нет» – 0 баллов. Вычислите сумму баллов. Чтобы определить удовлетворенность родителя качеством воспитательной деятельности.

- 22–18 балла – высокий уровень;
- 17–11 баллов – средний уровень;
- 10–0 баллов – низкий уровень.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности; предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства спортивной тренировки. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий: теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по волейболу, правила судейства в волейболе.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники волейбола.

Кадровое обеспечение

Педагоги, имеющие профильное среднее специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, обладающие теоретическими и практическими умениями по виду спорта волейбол.

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- мяч волейбольный, 10 шт.;
- скакалка гимнастическая, 10 шт.;

- насос для мяча (с иглой), 1 шт.;

спортивные снаряды:

- гимнастическая стенка (или шведская стенка), 4 пролета;
- перекладина гимнастическая (турник), 4 шт.

Список литературы для педагогов

1. Банников А. М., Костюков В. В. **Пляжный волейбол. Тренировка, техника, тактика: учеб. пособие / В. В. Костюков.** - М.: Совет. спорт, 2005
2. Железняк Ю.Д. **20 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк** – М.: Книга по Требованию, 2013. – 150 с.
3. Клецёв Ю.Н., Фурманов А.Г. **Юный волейболист.** — М.: Физкультура и спорт, 1979
4. Озолин Н.Г. **Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст]** – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия – тренер)
5. **Волейбол: игра связующего.** М.: Физкультура и спорт, 1984
6. **Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры.** Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
7. **Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры.** Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
8. **Волейбол в школе: Пособие для учителя.** М.: Просвещение, 1989.- 128 с.
9. **Волейбол без компромиссов. Часть первая.** Воронеж: 2001. - 38 с.
10. **Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).** - М.: Советский спорт, 2005

Список литературы для обучающихся

1. Железняк Ю.Д. **Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] /**
2. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – **Издательство: «Академия», 2001. – 519 с.**
3. Коротков И.М. **Подвижные игры во дворе [Текст] / И.М. Коротков.** **Издательство: Москва: Знание, 1987 - с.96**
4. Мерзляков В.В. **Историко-теоретические аспекты техники приема и передач мяча в волейболе: монография / В.В. Мерзляков.** – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2011. – 83 с.