



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №23»

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол № 3 от 23.12.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ З.Т. Хафизова
23.12.2021 г.
Приказ № 345/1 от 23.12.2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 14-17 лет
Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:
Ибраева Надежда Александровна
учитель физической культуры

2022г.
г. Сарапул

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	9
1.3.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	15

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	16
2.2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	17
2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)	21
2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	23
2.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	24
2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	27

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов, для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и составлена на основании сборника дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, в соответствии с перечнем программ, утверждённых приказом Министерства образования и науки УР от 05.03.2022 г. № 350 «О реализации мероприятий по созданию в Удмуртской Республике в 2022 годах новых мест, в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей» (с изменениями внесенными приказом Министерства образования и науки УР от 04.04.2022 г. № 559)».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами федерального, регионального и учрежденческого уровней.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержание программы направлено на организацию здорового, активного и экономичного досуга детей и подростков, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Программа ориентирует учащихся на физическое и эмоционально-нравственное развитие в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность

Движение способствует оздоровлению нашего организма. Гиподинамия, отсутствие или снижение физической активности, недостаточная физическая нагрузка, влечет за собой проблемы со здоровьем, а также неполноценное физическое и духовное развитие. В связи с этим становится актуальным поиск решения данной проблемы. Одним из традиционных видов активной физической деятельности детей и подростков является спорт. Данный вид деятельности является своеобразной образовательно-воспитательной средой, в которой формируется и развивается увлеченная активной деятельностью личность ребенка.

Программа «Волейбол» способствует разностороннему развитию

обучающихся, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, умение работать в команде.

Новизна программы заключается в том, что одногодичный курс обучения предполагает комплексное гармоничное и спортивное развитие личности, физическое совершенствование учащихся. Программа предусматривает участие детей в общественно полезной и социально значимой деятельности.

Воспитательная работа

Реализация программы «Волейбол» осуществляется параллельно с воспитательной работой, которая представлена в программе в виде раздела «Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы». Данный раздел представляет собой базисный минимум воспитательной работы, который включает в себя мероприятия, являющиеся обязательными для проведения с учащимися объединения и может быть дополнен педагогом в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Мероприятия воспитательного характера позволяют включить каждого ребенка в практическую творческую деятельность, соответствующую его склонностям. Содержание такой деятельности наполнено не только знаниями и умениями по профилю, но и полезным социальным опытом для жизни в настоящее время и в будущем.

Воспитательная работа физкультурно-спортивного объединения отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание гражданина своей Родины, патриота с активной жизненной позицией.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» заключается в том, что данная программа имеет интегрированные занятия, формирующие здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся, за счет переключения с одного вида деятельности на другой. При этом сохраняется принцип вариативности, развиваются креативные качества у обучающихся, и расширяется диапазон творчества педагога. Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку. Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания

положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» заключатся в том, что теоретическое изложение материала доступно для каждого учащегося, выстроено логично и последовательно, сочетание разных форм и методов обучения направлено на достижение конечного результата программы, социальной адаптации обучающихся в их дальнейшей самостоятельной жизни.

Практическая значимость программы обоснована возможностью включения подростков в разнообразную продуктивную деятельность, позволяющую решать педагогические задачи – развитие физической и социальной активности, нравственное совершенствование, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

В ходе освоения программы «Волейбол» обучающиеся приобретают глубокие практические спортивные навыки. Таким образом, создаются условия для социализации подрастающего поколения, обеспечения эмоционального благополучия, решения проблемы профилактики асоциального поведения детей и подростков.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 14-17 лет, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по гендерному принципу по 20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий – групповая.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно.

Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

Общий объем учебной нагрузки 144 часа в год.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивных играх «Волейбол»

Задачи:

- формировать базовые знания в области физической культуры и спорта: термины, определения и понятия;
- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр;
- освоить правила простых подвижных игр с мячами;
- сформировать навыки организации подвижных игр с мячом со сверстниками;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.
- формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в волейболе;
- воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1.3.1 Учебный план.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		Выполнение контрольных тестов
2.	Вводное занятие. История и пути развития современного баскетбола, волейбола, мини-футбола. Техника безопасности	4	4		
3.	Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена.	4	4		
4.	Правила соревнований.	2	2		
5.	Практические занятия	134	5	129	
6.	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольные упражнения (тест)
7.	Специальная физическая подготовка	31	1	30	Контрольные упражнения (тест)

8.	Технико- тактическая подготовка Волейбол	50		50	Контрольные упражнения (тест)
9	Учебно- тренировочные игры (соревнования)	22	2	20	Контрольные упражнения (тест)
10	Контрольные тесты	5	5	1	4 Выполнение контрольных тестов
	Итого	144	15	129	

1.3.2. Содержание учебного плана

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические; практические занятия – тренировочные занятия, игры, профилактические и оздоровительные мероприятия

ТЕОРИЯ:

Данный раздел дается весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная).

Теоретический материал дается в течении 5-6 минут.

Вводное занятие: знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом.

Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. История и пути развития современного волейбола. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового баскетбола, мини-футбола, волейбола.

Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих клубов страны. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физическое развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

Правила игры в волейбол: термины; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды.

ПРАКТИКА:

Общая физическая подготовка.

Теория. Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология.

Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика

составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, Кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо.

Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных Направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с

дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Специальная физическая подготовка.

Теория. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья.

Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях.

Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практика. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для

развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Технико-тактическая подготовка

Волейбол

Стойки, перемещения. Сочетание перемещений и технических приемов. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча. Комбинации из основных элементов техники передачи мяча двумя руками сверху, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Передача мяча двумя руками через голову (назад).

Передача мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке. Передача мяча двумя руками через голову (назад) в прыжке.

Прием мяча и подачи.

Комбинации из основных элементов техники приема мяча сверху и снизу: на месте и после перемещения (прием, передача);

Подачи. Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину, в обруч, в куб.

Нападающий удар и блокирование.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование. одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в

зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактика в нападении. Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании выход в зону «удара».

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 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.

Система защиты «углом вперед».

Учебно-тренировочные игры (соревнования)

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочные игры:

- игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках, игры с заданиями Соревнования. Участие в турнирах и в соревнованиях различного уровня.

Контрольные тесты

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения);
- выполнение контрольных тестов.

1.3.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

Будут знать о влиянии физических упражнений на организм для укрепления здоровья;

Научатся выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств, осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым.

Метапредметные

Потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

Научатся выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика

Предметные

Мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта. Будут знать технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований.

Научатся выполнять базовые технические элементы и их связки; играть в волейбол по упрощённым и основным правилам.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график.

№ п\п	Разделы учебного плана	Всего часов	Месяцы								
			09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Теоретическая подготовка	15	3	2	1	1	1	1	1	2	3
2	Общая физическая подготовка	25	5	3	3	2	3	3	2	2	2
3	Специальная физическая подготовка	30	2	3	4	3	4	4	5	4	1
4	Технико тактическая подготовка	50	6	6	6	6	6	6	6	4	4
5	Учебно тренировочные игры (соревнования)	20		2	2	2	2	2	2	4	4
6	Контрольные тесты (практика)	4				2					2
	Всего часов	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16

2.2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Целью воспитательной работы при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» является формирование у детей и подростков социального опыта, необходимого для жизни в обществе, а также системы ценностей, принимаемой обществом для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

В достижении цели воспитательной работы поможет решение ряда задач, а именно:

- развитие общей культуры учащихся через традиционные мероприятия объединения, выявление одаренных детей и работа с ними;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- развитие творческих способностей обучающихся в процессе создания творческой атмосферы в объединении через организацию совместной творческой деятельности педагогов, обучающихся и родителей;
- формирование нравственной культуры, интеллектуального развития, расширение кругозора для улучшения образовательного процесса;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- создание условий для активного и полезного взаимодействия МБОУ «СОШ №23» и семьи по вопросам воспитания обучающихся.

Для повышения результативности обучения и более эффективного достижения цели и реализации задач данной программы целесообразно проводить мероприятия воспитательной работы при участии приглашённых специалистов, таких как педагог-психолог, педагог-организатор, привлекающих детей к участию в организационно-массовых мероприятиях в свободное время от освоения обучающимися основной дополнительной общеобразовательной программы.

№	Название мероприятия	Форма	Месяц
1.	Расскажи мне о себе	Собеседование	Сентябрь
2.	Родительское собрание «Здоровый образ жизни – важная семейная ценность»	Беседа	Сентябрь
3.	Спорт все возрасты покорны	акция с привлечением участия бабушек и дедушек	Октябрь
4.	Гонка героев - 2022	Спортивные соревнования	Октябрь
5	Спорт объединяющая сила. День народного единства.	Спортивные соревнования с элементами игр народов России	Ноябрь
6	Хоккей на валенках	Спортивные соревнования	Декабрь
7	День зимних видов спорта	Лыжные гонки	Февраль
8	А, ну-ка, бравые	Соревнования между группами девушек и юношей	Февраль - март
9	«Международный день здоровья»	Эстафета	Апрель
	Акция популяризации здорового образа жизни и безопасных летних каникул	Акция	Май

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение. Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион спортивный инвентарь:

- Секундомер
- Стойка для обводки
- Фишки (конусы)
- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
- Утяжелитель для ног
- Утяжелитель для рук
- Манишки тренировочные
- Мяч волейбольный
- Мяч волейбольный
- Сетка волейбольная

Дополнительно для реализации программы может быть использовано оборудование, которое приобретается или предоставляется образовательной организацией.

Спортивная база:

- зал 18х36м. ; открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

Материально-техническое обеспечение:

- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 4-6 шт.;
- гимнастические маты 6-8 шт.;
- скакалки- 15 шт;

- гантели различной массы 5 компл.;
- мячи теннисные - 50 шт.;
- перекладины настенные 4-6 шт.;

Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

- сбор информации

- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль - декабрь
- итоговая аттестация - (апрель- май)

Формой контроля являются тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Контрольно- измерительные материалы Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках

Программы:

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики	Не менее 50% правильных ответов

Вопросы теста:

Раздел «Волейбол».

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1)10x15 2)18x9 3)12x24 4)40x20

2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
2) до счета 15 очков
3) до счета 17 очков
4) неограниченный счет

4. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией
2) с любого места за лицевой линией
3) с любого места на площадке
4) с центральной линии на площадке

5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1)3 сек. 2)6 сек. 3)8 сек. 4)5 сек.

6. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
2) 4 касания
3) 5 касания
4) неограниченное количество касаний

7. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
2) удар по мячу под сеткой

- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
- 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

8. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки
- 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки

9. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

- 1) засчитывается два очка
- 2) предлагается игроку сделать вторую подачу
- 3) номер игрока (2)
- 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

10. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке

Возраст	Уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев			юн	дев
14	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152
15	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164
16-17	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172

Возраст	Уровень	СФП					
		12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лической до лической «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
14	Высокий	11.5	12.0	490	450	37	35
	Средний	11.7	12.4	465	400	35	32
	Низкий	11.9	12.8	410	370	32	30
15	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33
16-17	Высокий	26.4	29.7	590	510	48	42
	Средний	26.7	29.9	550	470	44	38
	Низкий	27.2	30.0	500	420	40	35

Возраст	Уровень	ТТ- волейбол					
		Передача мяча сверху		Передача мяча снизу		до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; с 13 лет: подача в указанную зону.	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
14	Высокий	23	23	19	18	5	4
	Средний	22	22	18	17	4	3
	Низкий	21	21	17	16	3	2
15	Высокий	24	24	20	19	6	6
	Средний	23	23	19	18	5	5
	Низкий	22	22	18	17	4	4
16-17	Высокий	25	25	21	20	7	7
	Средний	24	24	20	19	6	6
	Низкий	23	23	19	18	5	5

2.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (учителя) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

- Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- по интенсивности: равномерный, переменный

- по изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

- игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения

управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды. Проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

- Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Структура занятия

I. Подготовительная часть: Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

II. Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям - упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость, ТТМ, учебная игра.

III. Заключительная часть : подвижные игры, эстафеты, дыхательные упражнения, расслабление, подведение итогов за занятие.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель. должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждение, беседа по ОТ,ТБ,ПДД,;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, стенды, плакаты. Инструкции.	Компьютер
2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, Индивидуальная,	Словесный, наглядный,, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь

3	контрольные испытания	Индивидуальн ая, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер
---	--------------------------	----------------------------------	------------------	--	--

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Волейбол - шаги к успеху. Виера Б.Л. Фергюсон Б.Д.1994г.
2. Волейбол в школе, С.В.Легоньков Т.К.Комарова, ОАО Смоленская городская типография, Смоленск 2012
3. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Просвещение,1976г.
4. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.
5. Волейбол: профессиональная подготовка судей, В.А. Кунянский М. 2007г.
6. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. -1988 г
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
8. Методическое пособие по обучению игре в волейбол Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, М.2005
9. Официальные волейбольные правила ФИВБ 2021-2024 С.В.Титов 2021г.
10. Подготовка команды к соревнованиям , Ю.Н.Клещев, М 2009г.
11. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
12. Юный волейболист (учебное пособие для тренера) Ю.Д.Железняк Москва 1988