

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СИМФЕРОПОЛЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15
ИМЕНИ КАВАЛЕРА 2-Х ОРДЕНОВ «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» А.П. ШЕПЛЯКОВА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКА КРЫМ

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
от «28» 08 2024 г.

Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «СОШ № 15
им. А.П. Шеплякова»



Н.Б.Климова

Приказ № 642 от 28.08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Серебряный мяч»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 15-17 лет

Составитель:
Хоменко Александр Юрьевич,
педагог дополнительного образования,

г. Симферополь, 2024 год

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Воспитательный потенциал программы
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Список литературы

3. Приложение

- 3.1. Календарный учебный график (таблица).
- 3.2. Оценочные материалы.
- 3.3. Методические материалы.
- 3.4. Календарно-тематическое планирование.
- 3.5. План воспитательной работы.
- 3.6. Лист корректировки

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «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» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 15 имени Кавалера 2-х орденов «Красная звезда» А.П. Шеплякова» муниципального образования городской округ Симферополь;

– Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБОУ «СОШ № 15 им. А.П. Шеплякова»;

– Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ «СОШ № 15 им. А.П. Шеплякова».

Направленность программы «Серебряный мяч» - физкультурно-спортивная.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ориентировано на:

- 1) создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- 2) на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- 3) формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку одаренных и талантливых детей и молодежи;
- 4) приобретение практических умений и навыков в области спорта;
- 5) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность Программы

Волейбол доступен всем, играют в него в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Простые правила этой увлекательной игры покоряют многих учащихся. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект. На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определенные навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению

мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. Занятия рассчитаны на учащихся 15-16 лет и реализуются в течении учебного года.

Новизна Программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся достигнуть более высоких результатов и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также теоретическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является физкультурно-спортивная направленность. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, учитель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Педагогическая целесообразность Программы «Серебряный мяч» — одна из самых увлекательных игр для учащихся любых классов. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки во время атакующих действий, укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

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

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

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

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

Адресат программы

Программа рассчитана на работу с мальчиками и девочками 15-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию физической культурой и спортом.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы -1 год, всего 216 часов.

Форма проведения занятий групповая.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса осуществляется на основании учебного плана, календарного-учебного графика, программы дополнительного образования и разработанного на ее основе календарно-тематического планирования. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Условия дополнительного набора: в группу могут быть зачислены учащиеся, успешно прошедшие собеседование, если имеются свободные места в группе, в связи с переездом детей или иными обстоятельствами, не позволяющими ребенку далее посещать объединение. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий

Продолжительность обучения: 6 часов в неделю, 216 часов в год. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, перерывы между академическими часами могут быть от 5 до 10 минут, между группами от 10 до 15 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы – содействие всестороннему физическому развитию, совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на районных и муниципальных соревнованиях.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи Программы

Образовательные (предметные, обучающие):

- освоить технику игры в волейбол;
- освоить тактику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.
- обеспечивать формирование коммуникативной компетентности учащихся;

Метапредметные (развивающие):

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

Личностные (воспитательные):

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

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы по волейболу направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к истории. Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации. Программой предусмотрены участия в школьных соревнованиях среди учащихся 9-11 классов, товарищеские игры со школами города Симферополя. Обязательное выполнение предусмотренных настоящей программой товарищеские матчи позволит наилучшим образом увязать полученные теоретические знания с практикой, подкрепит региональный теоретический учебный материал хорошо знакомыми местными, локальными примерами, будет способствовать более качественному запоминанию материала, а также предоставит учителю неограниченные возможности для творчества.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к игре в волейбол и уровня личностных достижений обучающихся, привлечение родителей к активному участию в работе кружка.

1.4. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ П./П.	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Введение в общеобразовательную программу Вводное занятие Начальное диагностическое обследование учащихся.		В процессе уроков			Собеседование тестирование
Раздел I. Основы истории развития волейбола в России		В процессе уроков			беседа
Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека		В процессе уроков			
2.1.	Сведения о строении и функциях организма				беседа
2.2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся				беседа
2.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль				беседа
2.4.	Правила игры в волейбол и тб.	2	2		беседа
2.5.	Места занятий и инвентарь				Контрольные упражнения по теоретической подготовленности
Раздел III. Общая физическая подготовка		В процессе уроков			Практика
3.1.	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена				Теоретическое
3.2.	Строевые упражнения				
3.3.	Гимнастические упражнения				
3.4.	Акробатические упражнения				
3.5.	Легкоатлетические упражнения				

3.6.	Подвижные игры и спортивные игры				
Раздел IV. Специальная физическая подготовка		В процессе уроков			Тренировочное
4.1.	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена				Теоретическое
4.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий				
4.3.	Упражнения для развития прыгучести				
4.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах				
4.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча				
4.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов				
Раздел V. Техническая подготовка		132		132	
5.1.	Характеристика основных приемов техники	В процессе уроков			Педагогическое наблюдение. Практические игры
5.2.	Техника нападения	66		66	Педагогическое наблюдение. Практические игры
5.3.	Техника защиты	66		66	Педагогическое наблюдение. Практические игры
Раздел VI. Тактическая подготовка		40		40	
6.1.	Понятие о тактике.				Педагогическое наблюдение. Практические игры
6.2.	Тактика нападения	20		20	Педагогическое наблюдение. Практические игры
6.3.	Тактика защиты	20		20	Педагогическое наблюдение. Практические игры
Раздел VII. Контрольные игры и соревнования		22		22	Практические игры. Товарищеские встречи
Раздел VIII. Контрольные испытания		20		20	Тестирование
Итого:		216	2	214	

Учебный план рассчитан на одну группу – 216 часов.

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Теоретический раздел

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Тема Правила игры в волейбол.

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Тема Места занятий, инвентарь.

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая физическая подготовка.

Тема №1. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Практические занятия.

Тема №2. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Тема №3. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.

Тема №3.1. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Подвижные игры. «Салки» («Пятнашки»), «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Специальная физическая подготовка.

Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия.

Тема. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с

преодолением препятствий.

Тема. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

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

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Тема. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Тема. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Раздел Техническая подготовка.

Тема. Характеристика основных приемов техники.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Практические занятия.

Тема Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Тема .Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование

Раздел. Тактическая подготовка.

Тема. Понятие о тактике.

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Тема. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тема. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом

Раздел. Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Раздел. Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Раздел. Посещение соревнований. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

Знать

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение волейбольных упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

- названия разучиваемых упражнений;
- технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- выполнять обязанности судьи

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, определяет количество учебных недель и количество учебных дней, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной программе и составляется для каждой группы. Начало учебного года – 1 сентября. Конец учебного года – 26 мая. Начало учебных занятий не ранее 9.00, окончание – не позднее 20.00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся с понедельника по субботу согласно расписанию, утвержденному директором школы, включая каникулы. Занятия проводятся по утвержденному расписанию в форме учебных занятий, экскурсий, тематических мероприятий, соревнований, работы творческих групп и т.д. Допускается работы с группами переменного состава, уменьшение численного состава. Календарный учебный график представлен в *Приложении 1*.

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

Реализация Программы осуществляется педагогическим работником, имеющим высшее педагогическое образование, мастером спорта по волейболу, квалификационная категория «соответствует занимаемой должности», владеющим основами образовательной деятельности по представленной программе в соответствии с указанным направлением, умеющим видеть индивидуальные возможности и способности воспитанников, направляя их к реализации этих возможностей.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации программы используются: спортзал и стадион школы, мячи волейбольные, сетки, гимнастические маты, скакалки, секундомер.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение организовано в очной форме. Возможна реализация образовательных программ с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Методы обучения.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и

проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая, групповая.

Возможные формы организации учебного занятия: беседа, встреча с интересными людьми,

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, др.

Алгоритм учебного занятия.

- подготовка кабинета к проведению занятия - проветривание кабинета, подготовка необходимого инвентаря;
- организационный момент - приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний;
- теоретическая часть - объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала;
- практическая часть - закрепление изученного материала (выполнение упражнений и заданий по теме, игры);
- окончание занятий - рефлексия, подведение итогов занятия.

Методические и дидактические материалы: раздаточные материалы (схемы, таблицы), тематические подборки материалов, фотографии и т.п. Методические рекомендации: рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры; рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом; рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу; инструкции по охране труда.

Учебно-методическое и информационное обеспечение включает в себя перечень используемого дидактического материала, современных источников отражены в разделе «Литература для педагога», нормативно-правовые акты и документы, отражены в Пояснительной записке; основная и дополнительная литература (учебные пособия, сборники задач, таблицы), интернет-ресурсы:

Сайт электронно-библиотечной системы iprbook

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

2.3. Формы аттестации

Формами контроля реализации программы могут быть: беседа, викторина, кроссворд, соревнование, тестирование. Результаты контроля заносятся в ведомость и отражают уровень планируемых результатов освоения программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, портфолио, протокол соревнований, отзыв детей и родителей, и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнование, получение разряда.

Формы контроля. *Входной контроль* - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка. *Текущий контроль* -

проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учебного материала, готовность к восприятию нового материала; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения. *Промежуточный контроль* - проводится в конце года, при переходе на следующий год обучения, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе. *Итоговый контроль* - проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение

Формы проведения контроля учащихся определяются педагогом в соответствии с программой: кроссворд, викторина, тесты, товарищеская встреча.

Методика выявления, диагностики и оценки получаемых результатов разрабатываются педагогом в соответствии с требованиями, локальными актами, принятыми в образовательной организации.

Результатом обучения считается умение сыграть по правилам партию от начала до конца. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике. По итогам года педагогом проводится товарищеская встреча.

Оценочные материалы прилагаются (*Приложение 2*).

2.4. Список литературы

Для педагога:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2021г.
2. «Спортивные игры. Учебное пособие» ред. Ю. Н. Клещев – М., 2010
3. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2015
4. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2020.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.
6. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12.
7. Воспитание физических качеств детей школьного возраста: Методическое пособие. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. – М.: Айрис-пресс, 2004.
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998. Школа мяча. – СПб: Детство – Пресс. 2008.
9. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000.

Для обучающихся:

1. Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011;
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! - М.: Просвещение, 2004;
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011.
4. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011;

Для родителей:

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
2. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

Раздел 3. Приложения

Приложение 1

Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 9.00, окончание – не позднее 20.00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся с понедельника по субботу согласно расписанию, утвержденному директором школы, включая каникулы. Календарный учебный график единый для всех групп.

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь			
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Кол-во часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Форма контроля	<i>В течение учебного года текущий контроль. Освоение обучающимися учебного материала по разделам и темам программы</i>															
Всего часов	24				24				24				24			

Месяц	Январь			Февраль				Мар т				Апрель				Май					
Недели обучени я	17	18	1 9	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Кол-во часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Форма контроля	<i>В течение учебного года текущий контроль. Освоение обучающимися учебного материала по разделам и темам программы</i>																		<i>промеж уточные й контрол ь освоения програм мы</i>		
Всего часов	18			24				24				24				30					

3.1. Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Серебряный мяч»

Приложение 2

Физическая подготовка.

Сдача нормативов производится в соответствии с Положением о соревнованиях по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

Бег 30 м 6Х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа

испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, замахом назад за голову производится бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи.

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3- 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку.

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2х1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3Х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи.

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6Х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3Х3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочной группе - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара.

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»).

Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа первого года обучения -5; второго года обучения-10; учебно-тренировочная группа 15-20.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается и выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: **1.** Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет-15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. **2.** Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

Физическое развитие и физическая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6Х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160

5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу	3

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (мальчики)

Возраст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3х10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	140	170	195	6.3	5.5	5.0	9.7	9.3	8.5	5.30	5.0	4.30	1	5	6
13	145	175	200	6.0	5.4	4.9	9.3	9.0	8.3	5.15	5.0	4.20	1	6	7
14	150	180	205	5.9	5.2	4.8	9.3	9.0	8.3	5.00	4.3	4.10	1	6	8
15	160	190	210	5.8	4.8	5.1	9.0	8.6	8.0	5.50	4.2	3.50	2	7	9
16	175	200	220	5.5	4.9	4.5	8.6	8.4	7.7	4.40	4.1	3.40	3	8	10

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (девочки)

Возраст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3х10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	130	160	185	6.4	5.7	5.0	10.1	9.6	8.9	6.00	5.3	5.0	4	13	19
13	135	170	190	6.3	5.5	5.0	10.0	9.5	8.8	5.45	5.2	4.45	4	14	20
14	140	175	200	6.2	5.4	5.0	10.0	9.4	8.7	5.20	4.5	4.30	5	15	21
15	145	180	200	6.1	5.4	4.9	9.9	9.3	8.6	5.15	4.5	4.20	5	15	22
16	155	185	205	6.0	5.3	4.9	9.7	9.0	8.5	5.10	4.4	4.10	6	16	23

Техническая подготовленность (мальчики)

Воз- раст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол- во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3,4		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	3	4	5	3	5	7	2	3	4	1	2	3	1	2	3
13	4	5	6	4	6	8	3	4	5	2	3	4	2	3	4
14	5	6	7	5	7	9	5	6	7	3	4	5	3	4	5
15	6	7	8	6	8	10	6	7	8	4	5	6	5	6	7
16	7	8	9	7	9	12	7	8	9	5	6	7	6	7	8

Техническая подготовленность (девочки)

Воз- раст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол- во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3,4		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	2	3	4	3	4	5	1	2	3	-	-	-	1	2	3
13	3	4	5	4	5	6	2	3	4	1	2	3	2	4	6
14	4	5	6	5	6	7	3	4	5	2	3	4	3	4	6
15	5	6	7	6	7	8	4	5	6	3	4	5	4	5	7
16	6	7	8	7	8	9	5	6	7	4	5	6	6	7	9

Тест. Тема «Волейбол».

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;

в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согревать поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

10. Размер волейбольной площадки и названия линий.

- а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

11. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.
- б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

А) 6 В) 5

Б) 8 Г) 9

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

- а) 1, 3, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Какова высота сетки для мужчин?

А) 2 м 43 см В) 2 м 64 см С) 2 м 46 см

16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

- А) ударить по мячу прямыми руками
- В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
- С) подойти под мяч и сыграть за счет ног

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается. б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно. б) Два. в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

25. Либеро – это... а) судья в) игрок б) секретарь г) тренер

26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом; в) силовые упражнения.

27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

28. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

А) игрок ударил несколько раз мячом об пол

Б) заступил ногой пространство площадки

В) выполнил прыжок перед подачей

Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

30. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- а) 2м 44см в) 2м 25см б) 2м 43см г) 2м 24см

3.2. Методические материалы

Приложение 3

Спортивный праздник «Волейбол- шоу»

Празднично оформлен зал (шары, натянуты флажки по гимнастическим лестницам, музыкальное оформление, стенгазеты от каждой команды на темы, история возникновения игры волейбол, правила игры, известные спортсмены- волейболисты, известные российские спортивные - клубы.)

Спортивный праздник для учащихся 7-8 классов.

Перед началом праздника ведущий представляет команды, судейскую бригаду, гостей и своих помощников.

1. Построение команд.
2. Приветственное слово директора школы.

3. Представление программы конкурса.

Конкурс « Представление команды»

Учитывается внешний вид команды, название, девиз.

Конкурс» Волейбольное жонглирование»

Участники команд выполняют жонглирование в разных вариантах:

- жонглирование правой, затем левой рукой одним мячом;
- _ жонглирование двумя руками одним мячом;
- жонглирование двумя руками (руки вверху) двумя мячами;
- жонглирование нижним приемом;
- упражнения на быстроту реакции;
- жонглирование в парах одним мячом сверху;
- жонглирование в парах двумя мячами сверху.

Учитывается техника и точность выполнения упражнений. За каждое упражнение дается два очка учитывается время выполнения задания всеми игроками команды.

Между конкурсами можно показать номера художественной самодеятельности или музыкальные паузы (1-2 минуты).

Конкурс « Двигательная активность»

Участники заранее готовили домашнюю заготовку под музыку показательное выступление с мячами (время выступление 2 минуты)

Конкурс стенгазет

Учитывается красочное оформление, наличие текста по теме, которую команды выбирали заранее.

Музыкальная пауза.

Конкурс « Снайперы»

На стене спортзала мелом нарисованы круги. Команды играют в волейбол на точность попадания. Команды стоят в колонну по одному, лицом к стене с нарисованными кругами. Первый игрок команды бросает мяч в круг и уходит в конец колонны, второй в это время ловит мяч, а затем бросает его в круг и так далее. За потерю мяча команда получает штрафное очко. Команда- победитель определяется по разности между количеством точных попаданий в круг и количеством штрафных очков.

Викторина для зрителей.

Болельщики своими правильными ответами зарабатывают своим командам дополнительные очки!

1. Как переводится слово « волейбол»? Летающий мяч над сеткой.

2. С какого года волейбол является олимпийским видом спорта?

(1853, 2000, 1934, 1964)

3. Сколько времени длится волейбольный матч?

(30, 40, время не ограничено, 60)

4. Рост российской волейболистки Екатерины Гаммовой?

(1.99, 2.06, 1.96, 2.02)

5. Что делает связующий?

(подает, принимает подачу, дает ценные советы игрокам, наносит второй удар по мячу после приема)

6. Высота сетки у женщин? 2. 24

7. Высота сетки у мужчин? 2.43

8. Кто является современным изобретателем волейбола?

(Уильям Джон Морган -1870-1942 американский учитель физкультуры)

Конкурс « Волейбол плюс акробатика»

Команды строятся в две шеренги лицом к друг другу. Между двумя шеренгами ложатся гимнастические маты. Первый игрок выполняет кувырок вперед и сразу же делает передачу

мяча игроку из другой команды, стоящему напротив. Тот ловит пас и выполняет то же самое, передавая мяч следующему игроку. Выигрывает команда, у которой будет больше точных передач.

Конкурс «Группа – поддержки!»

Болельщики заранее подготовили «кричалку – призыв» к победе своей команде. Учитывается (внешний вид, оригинальность костюмов, стихотворный жанр.)

Конкурс «Передача мячей по кругу»

Каждая команда строится в круг. В руках у каждого игрока – волейбольный мяч. По сигналу ведущего, каждый игрок передает мяч направо и принимает мяч с левой стороны. Потеря мяча командой считается проигрышем. Игра проходит в пять таймов.

Конкурс «Силовой»

В течение тридцати секунд все участники команд выполняют упражнение «пистолетик» на толчковой ноге. Выигрывает команда, набравшая в сумме большее количество приседаний.

Конкурс «Подача»

Все игроки каждой команды поочередно выполняют подачи в зоны 5, 6, 1, то есть каждый игрок делает по три подачи. Точное попадание в зону приносит команде два очка. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Конкурс «Двусторонняя игра в парах»

Игроки команд становятся парами с двух сторон сетки (по три пары от каждой команды). По свистку ведущего, пары играют в волейбол. Потеря мяча считается поражением - пара покидает площадку. Выигрывает команда, чья пара останется на площадке.

Команда – победитель «Волейбол-шоу» определяется по итогам всех одиннадцати конкурсов. Подведение итогов конкурса.

Построение команд.

Награждение и вручение призов.

Приложение 4

Занятие «Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча в волейболе»

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, стоя на месте и в сочетании с различными перемещениями.
2. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
3. 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 16 лет).
4. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (для юношей).
5. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.
6. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

**3.3. Календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Серебряный мяч»**

№	Название темы	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1.	Вводное занятие Начальное диагностическое обследование учащихся	В процессе уроков			Собеседование тестирование	
2.	Основы истории развития волейбола в России	В процессе уроков			Беседа	
3.	Сведения о строении и функциях организма	В процессе уроков			Беседа	
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	В процессе уроков			Беседа	
5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	В процессе уроков			Беседа	
6.	Правила игры в волейбол	2			Беседа	
7.	Места занятий и инвентарь	В процессе уроков			Контрольные упражнения по теоретической подготовленности	
8.	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	В процессе уроков			Опрос	
9.	Строевые упражнения	В процессе уроков			Контрольный тест	
10.	Гимнастические упражнения	В процессе уроков			Контрольный тест	
11.	Акробатические упражнения	В процессе уроков			Контрольный тест	
12.	Легкоатлетические упражнения	В процессе уроков			Контрольный тест	
13.	Подвижные игры и спортивные игры	В процессе уроков			Визуальное наблюдение	
14.	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	В процессе уроков			Опрос	
15.	Упражнения для привития навыков	В процессе уроков			Визуальное наблюдение	

	быстроты ответных действий					
16.	Упражнения для развития прыгучести	В процессе уроков			Визуальное наблюдение	
17.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах	В процессе уроков			Визуальное наблюдение	
18.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	В процессе уроков			Визуальное наблюдение	
19.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	В процессе уроков			Визуальное наблюдение	
20.	Характеристика основных приемов техники	В процессе уроков			Практические игры	
21.	Техника нападения	66			Практические игры	
22.	Техника защиты	66			Практические игры	
23.	Понятие о тактике.	В процессе уроков			Практические игры	
24.	Тактика нападения	20			Практические игры	
25.	Тактика защиты	20			Практические игры	
26.	Контрольные игры	В процессе уроков			Практические игры	
27.	Соревнования	22			Товарищеские встречи	
28.	Контрольные испытания	20			Тестирование	
	Итого	216				

Календарно-тематическое планирование составляется на каждую группу отдельно в соответствии с расписанием.

3.4.Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»

<i>№ п/п</i>	<i>Дата корректировки</i>	<i>Причина корректировки</i>	<i>Согласование с руководителем учреждения</i>

3.5. План воспитательной работы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Серебряный мяч»

Воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- **Гражданско-патриотическое** - воспитание личности гражданина - патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов; развитие чувства ответственности и гордости за достижения страны; формирование толерантности, чувства уважения к другим народам, их традициям.
- **Нравственное и духовное воспитание** - формировать у обучающихся нравственную культуру миропонимания; воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям.
- **Воспитание положительного отношения к труду и творчеству** - формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.
- **Интеллектуальное воспитание** - развитие способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни; формирование интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность.
- **Здоровьесберегающее воспитание** - использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации учащимся значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах; обучение ОБЖ; воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- **Социокультурное и медиакультурное воспитание** - формирование у учащихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм».
- **Культуротворческое и эстетическое воспитание:** создание условий для проявления обучающимися в объединениях инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие способностей адекватно оценивать свои и чужие достижения.
- **Правовое воспитание и культура безопасности** - формирование у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.
- **Воспитание семейных ценностей** - формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни; формирование активной педагогической позиции родителей; активное участие родителей в воспитании детей.
- **Формирование коммуникативной культуры** - формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Цель: создание благоприятной среды для воспитания разносторонне развитой личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворение потребности в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Задачи:

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в досуговую деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

Приложение 5

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Срок проведения</i>	<i>Отметка о выполнении</i>
Работа с обучающимися			
1	Контроль уровня воспитанности обучающихся, социально-психологического климата коллектива	Постоянно	
2	Контроль за посещением занятий учащимися	Постоянно	
3	Беседы: Безопасность дорожного движения. Здоровый образ жизни. Антитеррористическая безопасность. Информационная безопасность в сети Интернет. О правилах поведения при поступлении сигнала «Воздушная тревога!». О необходимости сообщать родителям, законным представителям о своем местонахождении при выходе из дома. О запрете поднимать на улице, в общественных местах бесхозные вещи и предметы. О правилах поведения с незнакомыми людьми при появлении их возле двери квартиры, дома и на улице. О безопасном использовании пиротехнических изделий. О правилах электробезопасности и обращения с газовыми приборами в быту. О правилах поведения на льду на водных объектах. О правилах безопасного нахождения дома возле открытых окон. О запрете нахождения несовершеннолетних вблизи и на объектах незавершенного строительства. Об опасности разжигания костров и порядке действий в случае пожара. О запрете курения, распития спиртосодержащей продукции с разъяснением норм действующего законодательства Российской Федерации (с обучающимися старше 12 лет).	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Срок проведения</i>	<i>Отметка о выполнении</i>
	О безопасном поведении во дворах. Симферополь в годы ВОВ. Марш Великой Победы. Азбука здоровья. О правилах безопасного передвижения на велосипедах и средствах индивидуальной мобильности, световозвращающих элементах. Поведение и правила безопасности во время летних каникул		
4	Занятия с обучающимися по действиям при возникновении угрозы вооруженного нападения и пожара	Октябрь	
5	Анкетирование учащихся	Март	
Участие в мероприятиях и конкурсах			
1	Участие в соревнованиях различного ранга	По отдельному плану	
2	Мероприятия ко Дню защитника Отечества	февраль	
3	День здоровья	апрель	
Работа с родителями			
1	Информирование родителей о работе кружка	август	
2	Проведение консультаций на разнообразные темы	По необх.	
3	Анкетирование родителей	октябрь	
4	Индивидуальные беседы	По необх.	
5	Родительские собрания	Октябрь, май	

№	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Сроки и даты проведения
1	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
2	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
3	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
4	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
5	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
6	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
7	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
8	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
9	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
10	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
11	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
12	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
13	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
14	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
15	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
16	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
17	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
18	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
19	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь
20	Оформление кабинета по охране труда	Октябрь	Октябрь

Пропиновано и
пронумеровано 2,2 стр.
Директор
МБОУ «СОШ №15 им.
П. П. Шенякова»
Н.Б. Климова