

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОХОТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА
протокол заседания
педагогического совета
от 30.08.2024г. № 10

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора
МБОУ «Охотская СОШ»
30.08.2024г.
_____ С.В.Поддубцева

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУ «Охотская СОШ»
Приказ № 292 от 30.08.2024г.
_____ С.В.Рыженко

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: от 14 до 16 лет.
Срок реализации: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Составитель: педагог дополнительного образования
Гордиенко Евгений Васильевич

с.Охотское, 2024год.

Рецензент: _____ Ф.И.О.
(должность) (подпись)

«__»_____20__г.

Согласовано: заместитель директора _____ Поддубцева С.В.
(должность) (подпись) .

«__»_____20__г.

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании:

- 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);
- 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);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- 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 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»;

– 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 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»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

– Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Охотская средняя общеобразовательная школа» Нижнегорского района Республики Крым;

– Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Охотская средняя общеобразовательная школа» Нижнегорского района Республики Крым, утверждённое приказом директора от 24.04.2024г. № 140;

– Положение о порядке приема, перевода, зачисления и отчисления, восстановления обучающихся, принятых на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Охотская средняя общеобразовательная школа» Нижнегорского района Республики Крым», утверждённое приказом директора от 19.04.2024 №137;

– Положение об аттестации обучающихся по программам дополнительного образования в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Охотская средняя общеобразовательная школа» Нижнегорского района Республики Крым, утверждённое приказом директора от 19.04.2024 №137.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения

Направленность программы–физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить

отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Программа также направлена на пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков. Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Отличительные особенности программы. Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Педагогические приемы, формы и методы обучения, определенные педагогом, определенные педагогом в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технического оборудования, спортивного инвентаря, направлены на формирование у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных приемов обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Адресат Программы – обучающиеся от 14 до 16 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

Для этого возраста ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая. В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических, общественных отношений. Эта социальная активность подростков обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях. Здесь очень важно принимать во внимание появляющиеся у подростков довольно стабильные интересы к различным видам деятельности, представителям другого пола и общению с ними, обостренное чувство собственного достоинства, а также чувства симпатии и антипатии. Наряду с этим нужно достигать четкого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования.

Объем и срок освоения Программы: 72 часа, 1 год.

Уровень Программы - Стартовый уровень Программы предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы. Условием зачисления на стартовый уровень программы является соответствие заявленному возрасту.

Формы обучения по Программе: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Методика организации учебного процесса строится с учётом психофизических способностей обучающихся. Занятия проводятся в соответствии с учебным планом в объединении по интересам, сформированных в группу учащихся разновозрастной категории. Основания для зачисления – заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных.

Продолжительность занятий 72 часа в год, один раз в неделю по 2 часа, продолжительность одного академического часа 45 мин., перерыв между занятиями 10 минут. Расписание занятий составляется с учётом обеспечения благоприятного режима труда и отдыха, обучающихся в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, по согласованию с пожеланиями обучающихся и их родителей (законных представителей).

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1 год	36	1	2 по 45 мин	2	72	72

1.2.Цели задачи Программы.

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков в игре в волейбол, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технические приёмы по правилам игры;
- закреплять тактические действия;
- закреплять приёмы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- совершенствовать овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3.Воспитательный потенциал программы:

Воспитательная работа в рамках программы «Волейбол» направлена на знакомство учащихся с различными видами спорта; на формирование у учащихся навыков здорового образа жизни, профилактики вредных привычек; развитие доброжелательности в оценке спортивных достижений товарищей и критическое отношение к своим достижениям.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются к участию в различных акциях, спортивных мероприятиях и соревнованиях, эстафетах, праздниках здоровья. проводимых к знаменательным и

историческим датам. Обучающиеся участвуют в просмотре спортивных соревнований по волейболу, участвуют в просмотре видеоматериалов волейбольной и тематики, олимпийских игр.

1.4. Содержание программы Учебный план:

№	Наименование раздела, темы	Учебные часы			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Входящая аттестация: фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка	9	1	8	Промежуточная аттестация (Сдача нормативов, Контроль технических действий)
3	Специальная физическая подготовка	9	1	8	
4	Техническая подготовка	17	1	16	
5	Тактическая подготовка	8	1	7	
6	Интегральная подготовка	5	1	4	
7	Учебные игры. Соревнования	21	4	17	Промежуточная аттестация Контроль технических действий. Соревнования
8	Итоговое занятие.	2	1	1	Итоговая аттестация: фронтальный опрос; сдача контрольных нормативов
Всего:		72	11	61	

Содержание

1. Вводное занятие – 1 ч.

Теория: 1 ч. Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена

одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

Входящая аттестация - Фронтальный опрос

Практика: 0 ч.

2.Общая физическая подготовка – 9 ч.

Теория: 1 ч. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: 10 ч. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и плечей. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

Промежуточная аттестация. Контроль технических действий, сдача нормативов

3.Специальная физическая подготовка – 9 ч.

Теория: 1 ч. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: 8 ч. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

4.Техническая подготовка – 17 ч.

Теория: 1 ч. Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: 16 ч. Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекувырком на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

5.Тактическая подготовка – 8 ч.

Теория: 1 ч. Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Практика: 7 ч. Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение

игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

6.Интегральная подготовка- 5 ч.

Теория: 1ч. Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: 4 ч. Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

7.Учебные игры. Соревнования- 21 ч.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: 17 ч. Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных соревнованиях.

Промежуточная аттестация: Соревнования. Контроль технических действий

8.Итоговое занятие – 2 ч.

Теория: 1 ч. Знание правил игры в волейбол.

Практика: 1 ч. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах безпотерь.

Итоговая аттестация: фронтальный опрос, сдача контрольных нормативов.

1.5.Планируемые результаты

По итогам освоения Программы обучающиеся

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- выполнять основные техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные: улучшение положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Предметные : усовершенствование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно- спортивной деятельности.

Метапредметные:

- сформируется представление о социальной активности;
- усовершенствуют навыки коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручке, сохраняя свою индивидуальность;
- уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- иметь стойкий интерес к занятиям волейболом.

В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования личностных результатов:

- формирование умения отзывчиво относиться к одноклассникам, проявлять готовность оказать им посильную помощь;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни, к работе на результат;
- бережному отношению к здоровью.

Кроме того, у обучающихся будут сформированы такие личностные качества как организованность, самостоятельность, дисциплинированность, ответственность, любознательность и умение работать в команде.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Месяц	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь			февраль				март				апрель					май		
ц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Недели в обучении																																				
Кол-во часов в неделю (групп)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Кол-во часов в месяц (групп)	8				10					8				8				6			8				8				10					6		
Аттестация/ контроля	Входящая аттестация:																																			
формы	Пр. ат. сдача																																			

Всего часов	Объем в 2024/2025 учебном году -36 учебных часов Период каникул – с 29 декабря по 12 января Не предусмотрены занятия по программе в праздничные дни. В предпраздничные и дополнительные выходные дни занятия проводятся согласно расписанию (в соответствии с производственным календарем Республики Крым на 2024 год)
-------------	--

2.2. Условия реализации Программы

Материально–техническое обеспечение программы

Для занятий по программе имеются:

спортивный школьный зал

спортивная площадка.

спортивный инвентарь и оборудование:

-волейбольные мячи 5 шт.,

- сетка волейбольная – 2 шт.,

- манишка (2 цвета по 4 штук) – 8 шт.

- свисток – 2 шт.

- секундомер – 2 шт.,

- насос для накачивания мячей в комплекте с иглами- 2 шт.,

- скамейка гимнастическая – 4 шт.,

- скакалка (2,6 м) – 15 шт.

- утяжелители для рук - 1 шт.

- сетка для переноски мячей – 1 шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- компьютер.

Информационное обеспечение

Сайт Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Правила волейбола <https://tvou-volleyball.ru/>

Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале

Кадровое обеспечение программы

- кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется лицами, имеющими высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям Программ, реализуемых МБОУ «Охотская средняя общеобразовательная школа» Нижегородского района) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Программу реализует педагог дополнительного образования Гордиенко Евгений Васильевич, имеющий высшее профессиональное образование, профессиональную переподготовку по направлению дополнительного образования детей. Стаж работы по направлению деятельности – 8 лет, из них педагогический стаж – 8 лет.

Методическое обеспечение образовательной программы

Особенности организации образовательного процесса. Занятия по Программе проводятся исключительно в очном формате, что в свою очередь обоснованно не только возрастной категорией обучающихся, но и особенностями содержания данной Программы.

В курсе обучения применяются следующие методы:

- Словесный метод—описание, объяснение, рассказ, разбор, указание.
- Репродуктивный метод демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- Фронтальный метод используется при освоении нового материала в совместном одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.
- Групповой метод обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

- Наглядные методы: показ упражнений и техники волейбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, DVD, слайды, жестикуляции
- Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера -преподавателя.

Форма организации образовательного процесса носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах. При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия —спортивная тренировка, игра). Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

Формы организации учебных занятий. Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности учащихся:

- групповая;
- индивидуальная;
- работа в малых группах.

Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебного плана-занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение игры, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра);

- практическое занятие (сдача нормативов);
- соревнования.

Педагог применяет следующие **педагогические технологии:**

- технология группового и индивидуального обучения;
- технология коллективной творческой деятельности
- технология игрового обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Спортивно-тренировочный урок (тренировка) ориентирует свое содержание на совершенствование в избранном виде спорта, включает в себя все виды подготовки футболистов. Спортивно-тренировочные уроки разделяют по характеру решаемых задач на:

- а)вводные уроки, которые обычно начинают учебный год или тренировочный цикл и предполагают постановку учебно-тренировочных задач подготовки на конкретный период;
- б) уроки изучения нового материала. Основная задача их - ознакомить обучающихся с новыми техническими и тактическими действиями;
- в) уроки совершенствования, направленные на углубленное изучение пройденного материала, развитие общих и специальных качеств (в т.ч. и параллельно с совершенствованием технико-тактических действий);
- г) контрольные уроки, которые содействуют подведению итогов. На них могут проводиться прикидки или внутригрупповые соревнования;
- д)комплексные уроки, включающие элементы уроков разных типов (изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, развитие физических качеств, воспитательных личностных качеств).

Соревновательные формы, образованные системой официальных и неофициальных соревнований.

Алгоритм учебного занятия.

1. Инструктаж по ТБ;
2. Постановка цели и задач;
3. Мотивация;
4. Изучение теоретического материала;
5. Практическая часть;
6. Рефлексия и контроль.

Дидактическое обеспечение программы

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале
- «Правила игры в волейбол».
- Видео записи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

- Стойки и перемещения.
- Нижняя передача.
- Подача.
- Верхняя передача.
- Нападающий удар.
- Блокирование.

Перемещения

Упражнения:

- 1) бег с изменением направления, оббегание стоек, набивных мячей и других предметов вначале на ограниченной площади, затем в пределах игровой площадки;
- 2) бег на 10-15 м по зрительному сигналу из различных исходных положений (стойка волейболиста, сидя, лёжа, лицом и спиной по направлению движения). Упражнения выполняют шеренгами по 4-6 человек в каждой с заданием (например, из положения сидя боком по направлению движения встать, принять стойку для приёма мяча снизу и передвигаться правым боком приставными шагами, остановиться прыжком, симитировать приём мяча снизу и спиной вперёд возвратиться к стартовой линии в стойке для приёма мяча сверху);
- 3) учащиеся строятся в колонну по трое. По сигналу направляющие бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, имитируя приём подачи, нападающий удар, блокирование, передачу. После имитации учащийся из колонны, стоящей в зоне 1 определённым способом перемещается в колонну, стоящую в зоне 6; из зоны 6 — в зону 5; из зоны 5 — в зону 1. Все перемещения выполняют с заданием (например, первый игрок в колонне перемещается приставными шагами, второй — спиной вперёд, третий — правым боком вперёд, четвёртый — прыжками боком и т. д.);
- 4) учащиеся располагаются в колонны на лицевой линии в зонах 1, 6 и 5, в зоне 3 на расстоянии 1 м друг от друга находятся трое учеников. В каждой колонне по одному набивному мячу (1 кг). По сигналу каждый направляющий в колонне бежит 4 м, останавливается прыжком, выполняет передачу мяча двумя руками сверху игроку в зону 3, получает обратно передачу из зоны 3, поворачивается и делает передачу мяча двумя руками сверху следующему игроку в колонне, сам возвращается в свою колонну и становится замыкающим;
- 5) из зоны 1 учащийся приставными шагами лицом вперёд по ломаной линии перемещается к сетке через зоны 6, 5 и 2, имитируя в зоне 6 приём мяча двумя руками снизу, в зоне 5 — приём мяча снизу левой рукой с перекатом через плечо, в зоне 2 — передачу мяча двумя руками сверху в зону 4;

б) то же с заданием менять способ перемещения между зонами.

Передача мяча двумя руками сверху

Уверенное овладение навыками передач мяча двумя руками сверху обеспечивает на уроках физкультуры решение многих задач: изучение тактических действий, нападающего удара, блокирования и ведение двусторонней игры. В групповых упражнениях закрепляется умение выполнения первых (после приёма подачи) и вторых (для выполнения нападающего удара) передач мяча: с задней линии (из зон 6, 5, 1) в зону 3 или 2 — первые передачи; из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом или спиной к цели и из зоны 2 в зону 3 и 4 — вторые передачи.

Перед тем, как выполнить групповое упражнение с волейбольным мячом, его выполняют с набивным (1 кг), иногда с баскетбольным мячом, так как он тяжелее волейбольного и легче набивного. Вследствие этого упражнения выполняют медленнее, игроки лучше осознают и контролируют друг друга.

Упражнения:

- 1) приём мяча от соперника, первая и вторая передачи и отбивание через сетку. Игрок из зоны 6 передаёт мяч в зону 3, из зоны 3 в зону 4, откуда игрок направляет мяч через сетку в зону 6. На другой стороне площадки выполняют такие же передачи, но из зоны 3 мяч передают в зону 2. После передачи учащиеся переходят в ту колонну, куда они направляли мяч;
- 2) учащиеся расположены так же, как и в первом упражнении, только одна группа находится в зоне 2, поэтому вторая передача из зоны 3 направляется туда;
- 3) передачи набивного мяча с 2 м в стену, сменяя друг друга при передаче. Расположение учащихся такое же, как в первом упражнении, но игроки находятся ближе к зоне 5, поэтому вторую передачу из зоны 3 выполняют в зону 2, стоя к ней спиной. Это же упражнение выполняют в расстановке в зонах 1-3-4 (передачу выполняют, стоя спиной к зоне 4);
- 4) упражнение по характеру такое же, как предыдущее, но учащиеся располагаются в зонах 6, 2 и 3, первая передача из зоны 6 в зону 2, вторая — из зоны 2 в зону 3;
- 5) учащиеся располагаются в одну колонну, на-против которой стоит водящий. Он передаёт мяч двумя руками сверху направляющему в колонне, который передачей в прыжке посылает мяч водящему и уходит в конец колонны. После 3-4 серий передач необходимо заменить водящего;
- 6) учащиеся располагаются в круге, в середине — один или двое водящих, которые поочерёдно посылают мяч стоящим в круге, те возвращают мяч обратно;
- 7) то же, но учащиеся движутся по кругу приставными шагами или прыжками;
- 8) учащиеся построены во встречных колоннах, передачи выполняют с места и в прыжке, меняясь местами либо в своих колоннах, либо перебегая в противоположные. По мере улучшения выполнения передач и приёмов можно провести в виде соревнований.

Приём мяча двумя руками снизу

Упражнения:

- 1) учащиеся выстраиваются в одну колонну, на-против располагается водящий, который посылает мяч партнёру двумя руками сверху, а принимает мяч снизу. После 3-4 серий водящего заменяют;
- 2-5) то же, что в упражнениях 1-4 из раздела «Передача мяча двумя руками сверху», но мяч, посланный через сетку, принимают двумя руками снизу и направляют к сетке в заданную зону;
- 6) в парах, один игрок после подбрасывания мяча ударом одной руки посылает мяч партнёру, который принимает его двумя руками снизу. При этом одновременно улучшается приём двумя руками снизу и нападающий удар (можно варьировать, направляя мяч в пол, точно игроку, левее или правее, ближе или дальше и т. д.);
- 7) в парах, расстояние между игроками — 10-12 м. Один игрок посылает мяч верхней прямой подачей, другой принимает двумя руками снизу;
- 8) то же, что в упражнениях 1, 2 из раздела «Передача мяча двумя руками сверху», но мяч через сетку посылают нападающим ударом, а принимают на другой стороне площадки двумя руками снизу.

Приём мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину

Мяч принимают одной рукой: если правой, то падение и перекат в сторону на бедро и спину выполняют вправо, если левой рукой — то влево. Используют гимнастические маты (это снимает напряжение, вызванное боязнью удариться об пол локтём, коленом, плечом, спиной).
Упражнения:

- 1) имитация приёма: падение и перекат с места и после перемещения;
- 2) приём снизу мяча, брошенного партнёром прямо, вправо, влево, ближе, дальше (приём с отскоком назад);
- 3) приём мяча снизу одной рукой после выполнения других элементов по заданию учителя.

Подача мяча

В исходном положении учащиеся располагаются лицом к сетке. Удар по мячу производится выпрямленной рукой в высшей точке над головой, ладонь открыта и напряжена, пальцы сомкнуты. Не следует поощрять попыток учащихся прилагать максимальные усилия, главное внимание следует сосредоточить на подбрасывании, замахе и согласованности движений.

Упражнения:

- 1) имитация подачи (обратить внимание на положение туловища и замах);
- 2) имитация подбрасывания и подбрасывание набивного и волейбольного мячей (строго вертикально);
- 3) имитация подачи, стоя около стены (на стене нарисован мяч, сверху накладывается кусок резины);
- 4) подача мяча, закреплённого в амортизаторе;
- 5) подача мяча, установленного в держателе;
- 6) подача мяча через сетку с расстояния 6 м;
- 7) подача мяча из-за лицевой линии;
- 8) подача мяча на игрока, слабо владеющего приёмом, а также ближе к лицевой и боковым линиям.

Нападающий удар

В нападающем ударе выделяют: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. В разбеге делают от одного до трех шагов. Для последнего шага характерна жёсткая постановка ноги на пятку, вторую ногу приставляют с одновременным движением рук вперёд-вверх. При отталкивании очень важно согласовать движение рук с разгибанием (резким и одновременным) ног. Удар по мячу производят в высшей точке прыжка и обязательно прямой рукой. Приземление должно быть мягким (ноги сгибаются пружинящим движением).

Упражнения:

- 1) броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке;
- 2) то же после спрыгивания с возвышения (высотой до 40 см, например, с гимнастической скамейки);
- 3) бросок через сетку теннисного мяча, отталкиваясь двумя ногами;
- 4) бросок теннисного мяча в прыжке с 1-3 шагов разбега через сетку (можно с попаданием в определённые зоны на противоположной стороне площадки);
- 5) удары кистью по мячу «пол-стена» в поролоновый мат, стоя на коленях (для закрепления навыка удара в высшей точке);
- 6) нападающий удар по мячу, подбрасываемому партнёром, с места и с разбега;
- 7) нападающий удар по мячу, закреплённому на резиновом амортизаторе, стоя на месте, в прыжке с места и с разбега;
- 8) нападающий удар по мячу, находящемуся в держателе;
- 9) нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3 (организация такая же, как в упражнениях 1-4 раздела «Передача мяча двумя руками сверху»).

Основные причины неправильного нападающего удара: отталкивание одной ногой, преждевременное выпрыгивание (когда пасующий ещё не сделал передачи), удар производится не в самой верхней точке или удар согнутой рукой.

Блокирование

Суть блокирования состоит в том, чтобы своевременно поставить руки над сеткой на пути мяча. Определив направление передачи для нападающего удара и положение нападающего,

блокирующий выбирает место для отталкивания, продолжая наблюдать за направлением разбега нападающего. Отталкивание производят так, чтобы в момент удара нападающего по мячу ладони блокирующего были как можно выше над сеткой, выполняя при этом характерное движение кистями навстречу мячу (касание мяча происходит на стороне нападающего).

Упражнения:

- 1) прыжки толчком двумя ногами с места с имитацией блока;
- 2) прыжки толчком двумя ногами, располагаясь в парах по обе стороны сетки, с передвижением приставными шагами и хлопком в ладоши друг друга;
- 3) прыжки с места и с разбега в 1-2 шага с доставанием подвешенного набивного мяча;
- 4) блокирование, стоя на гимнастической скамейке, руки над сеткой. Нападающий бросает мяч в прыжке двумя руками;
- 5) блокирование с места в прыжке нападающего удара по мячу, находящемуся в держателе;
- 6) блокирование, стоя на гимнастической скамейке, нападающего удара по мячу, подброшенному партнёром.

Учебная игра

Задания:

- 1) подавать мяч в определённую зону или на определённого игрока;
- 2) при приёме мяча направлять его точно в зону 3 или 2;
- 3) вторую передачу направлять в зону 4 или 2, стоя лицом или спиной к нападающему;
- 4) игрок зоны 6 располагается ближе к сетке (построение «углом вперёд») и боится при блокировании или играет в защите, если нападающий удар не производится.

Учебную игру можно проводить на двух или четырёх площадках (натягивается сетка вдоль зала), чтобы задействовать как можно больше учащихся одновременно.

Учащиеся, в данный момент не участвующие в игре, по заданию учителя выполняют различные упражнения с волейбольными или набивными мячами, прыжковые упражнения, упражнения для закрепления техники отдельных элементов, обще-развивающие упражнения.

2.3. Формы аттестации/контроля

Программа предусматривает формы контроля: беседу, фронтальный опрос, сдачу нормативов, контроль технических действий, соревнование. В начале и в конце года проводится сдача нормативов. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля технических действий в течение всего учебного года. Она предусматривает раз в каждом разделе контроль технических действий - по общей и специальной физической подготовке, тактической, интегральной подготовке а также участие в соревнованиях школьных и районных по волейболу.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- Фронтальный опрос-входящая аттестация;
- Контроль двигательных действий, соревнования- промежуточная аттестация;
- Сдача нормативов - итоговая аттестация.

2.3. Формы аттестации/контроля

Формы подведения итогов программы: фронтальный опрос, динамика изменения показателей технических действий и физической подготовленности ;

2.4. Условия реализации адаптированных ДОО для детей с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), МБОУ

«Охотская СОШ» Нижегородского района может быть организован образовательный процесс по адаптированным ДОП с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

При реализации адаптированных ДОП Учреждением разрабатывается Порядок реализации адаптированных ДОП и организации обучения детей с ОВЗ, а также создаются специальные условия в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и (или) индивидуальной программой реабилитации (абилитации) ребенка-инвалида.

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального использования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ДОП обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При отсутствии адаптированных ДОП, занятия в объединениях с обучающимися с ОВЗ в МБОУ «Охотская СОШ» Нижегородского района могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану (при наличии свободных учебных часов)

2.5 Список литературы:

Список литературы и интернет – ресурсы, используемые педагогом

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышэйш. Школа», 1974. - 288 с.
11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб.

завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.

17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.

18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.

19. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.

20. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

Список литературы для обучающихся:

1.«300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

2.Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист: [Учебник]

3.Лях, Зданевич Учебник «Физическая культура в школе» 5-9 класс

Список литературы для родителей:

1.Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1976.

2.Журналы «Физкультура в школе».

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.

4. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.

5.Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

При оценивании достижений учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- положение тела при приёме мяча принято неправильно
- расположение кистей при приеме двумя с верху принято с нарушением ТБ
- движение рук и ног при приеме двумя снизу выполнено с ошибками.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценочные материалы

По результатам выполнения заданий определяются следующие уровни знаний, умений, навыков:

1. Челночный бег:
12, и менее - 5 баллов
12,1-12,6 - 4 балла
12,7-13,2 - 3 балла
13,3-13,8 - 2 балла
13,9 и более - 1 балл
2. Прыжок в длину:
150 и более - 5 баллов
141 -149 - 4 балла
131 -148 - 3 балла
121 -130 - 2 балла
120 меньше - 1 балл
3. Подтягивание на перекладине, кол-во раз:
8 и более - 5баллов
6-7 – 4 балла
4-5 – 3 балла
2-3 – 2 балла
1-0 – 1 балл
4. Бег 30м:
7,6 и менее - 5 баллов
7,7 -8,1 - 4 балла
8,2 -8,6 - 3 балла
8,7 -9,1 - 2балла
9,2 -9,6 - 1 балл

Критерии оценивания знаний, умений и навыков (по результатам входящей, промежуточной, итоговой аттестации)

№	Фамилия,	Зад.	Зад.	Зад.	Зад.	Общий	Средний	Уровень
---	----------	------	------	------	------	-------	---------	---------

п\п	имя	1	2	3	4	балл	балл	

от 0 до 1,9- низкий уровень

от 2,0 до 3,9- средний уровень

от 4,0 до 5 – высокий уровень

Приложение 2.

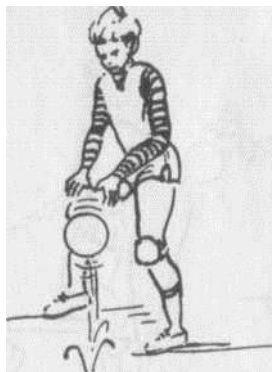
Методические материалы

Методика подготовки начинающих волейболистов

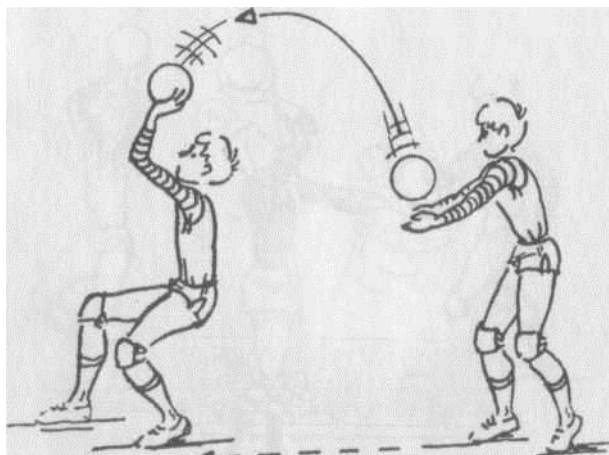
При обучении начинающих элементам волейбола необходимо:

- начинать с простейших упражнений для овладения основными приемами игры,
- предотвращать ситуации, вызывающие у игроков болезненные ощущения, подбирая условия выполнения упражнений, соответствующие их физическим и психологическим возможностям,
- исключать введение сложных игровых ситуаций без освоения подводящих упражнений,
- вводить большинство начальных игровых ситуаций сразу после освоения занимающимися техники передачи и подачи.

Упражнения с мячом для развития специальной ловкости



1. Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног (восьмерка).
2. Дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами (лицом, спиной, боком приставными и скрестными шагами, в приседе, прыжками и т.д.), или катить мяч.
3. Броски и ловля мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке), на месте и после перемещения различными способами.
4. Броски мяча из-за спины и ловля за спиной одной и двумя руками.
5. Перемещения и повороты с мячом, зажатым между ног.
6. Боковые перекаты, лежа с мячом в вытянутых руках или зажатым между ног.



7. Перекаты бедра - живот - грудь с прогнутой спиной в положении лежа на животе (мяч в руках).
8. Удержание наклона сидя с мячом в вытянутых руках. Примечание: упражнения 1 и 2 после освоения выполняются без зрительного контроля.
9. Броски мяча партнеру одной и двумя руками снизу, сверху, от груди из различных исходных положений (лицом к партнеру, спиной, боком), стоя, сидя, в прыжке, в приседе.
10. Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или обоих игроков.

11. Поймать мяч в прыжке и до приземления бросить партнеру.
12. Бросить мяч партнеру с последующим падением вперед в упор на руки.
13. Передавать мяч партнеру:
 - с закручиванием туловища в одну или разные стороны,
 - между ног и над головой.

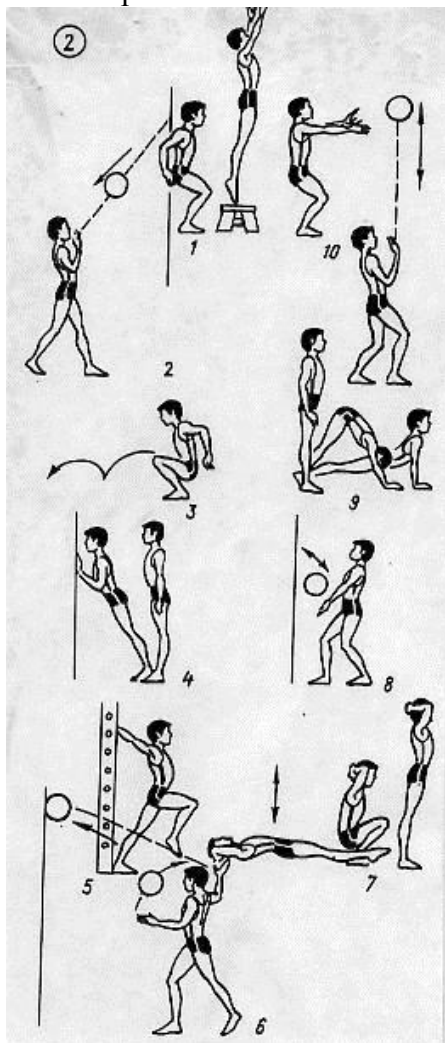
Подготовительные упражнения для развития физических качеств начинающих волейболистов

Многократные повторения физических упражнений, необходимых для создания прочных навыков, нередко вызывают у юных спортсменов своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса к занятиям. Включение в занятия подвижных игр и эстафет повышает эмоциональное состояние, благоприятно влияет на восстановление работоспособности, улучшает координацию, точность движений и развивает физические качества, необходимые для игры в волейбол.

Комплекс упражнений, используемый при прохождении учебного материала по волейболу

Комплекс 1.

1. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180 градусов и повторением упражнения;



2. Верхняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2,5-3,0 м.

3. В низком приседе прыжки с продвижением вперед;

4. Стоя 1 м. от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение;

5. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед;

6. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения;

7. Стоя, руки за головой, сед, перекаат назад на спину с последующим возвращением в исходное положение;

8. Нижняя передача волейбольного мяча в стену;

9. Из о.с., не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.

10. Верхняя подача над головой стоя на месте и во время передвижения по площадке.

Комплекс 2. С элементами волейбола

1. Присед – прыжки вперед на двух ногах;

2. Броски теннисного мяча в баскетбольный щит с 8-10 м. – ловля мяча после отскока;

3. Прием мяча над головой, стоя на месте;

4. Стоя – упор присев, не отрывая стоп от пола – упор лежа;

5. Прием мяча, отскочившего от стены с расстояния 2-3 метра;

6. Лежа на груди – перебрасывание теннисного мяча из рук в руки;

7. Стоя – прыжок на скамейку толчком двух ног – соскок;

8. Стоя, руки на плечах – сед согнувшись – лежа на спине;

9. Стоя ноги врозь – растягивание эспандера в стороны;

10. Броски мяча из-за головы в стену – ловля двумя руками или броски мяча низом;

11. Стоя у стенки с опорой на руки – бег на месте, высоко поднимая бедро;

12. Стоя спиной к стенке, взяться за перекладину, согнув руки – выпады вперед;

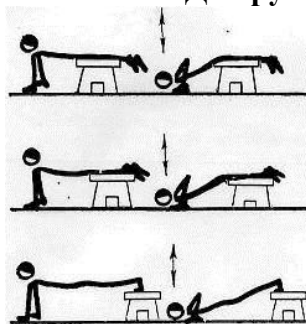
13. Прием и передача мяча ударом о стену в приседе;

14. Стоя у стены в упоре руками – отталкивание ладонями от стены;

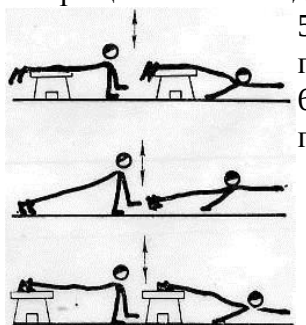
15. Надавливание одной рукой на мини эспандер.

2.

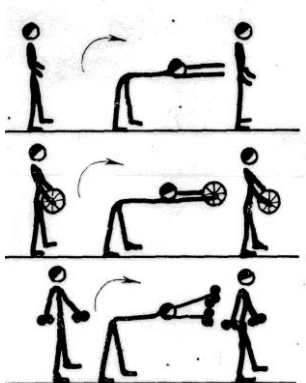
Комплекс 3. Для рук и плечевого пояса



опорой бедром о скамейку. Последовательное раздвижение рук в стороны с последующим возвращением в исходное положение;



1. И.п. упор лежа бедрами на скамейке с опорой рук о пол. Сгибать и разгибать руки, касаясь грудью пола;
2. То же, но с опорой голенью о скамейку;
3. То же, но с опорой носками на скамейку.
4. И.п. упор лежа с опорой бедром о скамейку. Последовательное раздвижение рук в стороны с последующим возвращением в исходное положение;
5. То же, но упор лежа на полу;
6. То же, но упор лежа на полу, носки ног на скамейке.

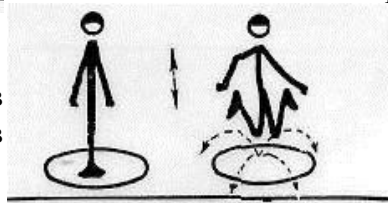
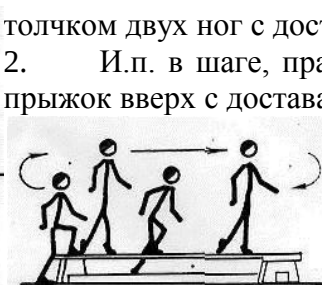
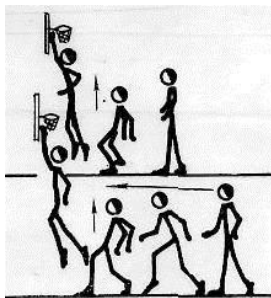


Комплекс 4. Для разгибателей туловища

1. И.п. ноги на ширине плеч внизу. В быстром темпе наклонится вперед до горизонтального положения, руки прямые вверх, вовремя наклона спина прямая, смотреть вперед.
2. То же, но с набивным мячом весом 2-3 кг.внизу.
3. То же, но с гантелями 5 кг.внизу.
4. И.п. упор сидя сзади. Ноги вместе. В быстром темпе переход из упора сидя в упор сзади с заведением головы назад и пригибаниям в пояснице.
5. То же, но с дополнительным отягощением, монтажным поясом, весом 3 кг.

6. То же, но с монтажным поясом весом 5 кг.

Комплекс 5. Скоростно-силовые качества



толчковую ногу.

5. То же, но в
6. То же, но в

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки произвольно. Прыжки вверх толчком двух ног с доставанием баскетбольного щита;
2. И.п. в шаге, правая (левая) впереди. С разбега толчком обеих ног прыжок вверх с доставанием баскетбольного щита;
3. То же, но с разбега махом;
4. И.п. стоять боком, правая (левая) нога на скамейке. Продвижение вперед наступаем на скамейку, выталкиванием вверх и полным выпрямлением вверх и полным выпрямлением толчковой ноги. При повторении менять
- руках гантели весом 2-3 кг.
- руках гантели весом 3-5 кг.

7. И.п. основная стойка в середине лежащего обруча. Прыжки из круга в различных направлениях;
8. То же, но набивной мяч весом 1 кг.вперед;
9. То же, но в руках гантели весом 2-3 кг.

Подвижные игры на развитие силы

Подвижные игры.

«**Тяни в круг**». Играющие встают с внешней стороны круга, держась за руки. По сигналу тренера (учителя) все двигаются по кругу, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Игрок, попавший в круг хотя **бы** одной ногой, выбывает из игры.

«**Переноска раненых**». Две команды, в каждой треть игроков — «раненые». Команды по сигналу переносят своих «раненых» в условное место. Кто быстрее, тот победитель.

«**Бой всадников**». В двух командах игроки разбиты на пары. «Всадники» на плечах «коней». Команды лицом друг к другу у линии. По сигналу каждым «всадник» пытается стащить своего соперника с «коня» на землю. По времени, игроки меняются ролями. Победитель — большее число побед в поединках.

Специальные упражнения.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; поочередное сгибание рук; с поочередным подниманием ног; с опорой на пальцы).
2. В упоре лежа поочередное поднимание рук вверх (варианты: одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх).
3. В упоре лежа «переступанием» на руках описать круг — «циркуль».
4. В упоре сидя сзади передвижение во всех направлениях.
5. В висе подтягивание (хват — прямой, обратный, скрестный, узкий, широкий).
6. Подъем в висе на руках по наклонной лестнице.
7. Подтягивание гантелей к подбородку.
8. Руки с гантелями наверху - сгибая руки в локтях опускать гантели за голову.
1. Руки с гантелями впереди — развод, свод рук.
2. Выталкивание набивного мяча вверх двумя руками.
11. Бросок набивного мяча между ног назад.
12. То же, но бросок мяча между ног назад-вверх, поймать перед грудью.
13. Лежа на спине руки в стороны, ноги вместе — поднять ноги вверх и опустить их влево-вправо.
14. Сидя на полу руки в стороны, (или упор сзади) — упражнение «ножницы».
15. Сидя на полу руки за головой, ноги держит партнер — наклоны в стороны, касаясь локтями пола.
1. В выпаде в сторону перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
2. Бег по лестнице вверх-вниз.
18. Передвижение в положении приседа.
19. Передвижение прыжками в сторону с ноги на ногу (коньковый шаг).
20. Тройные прыжки в длину толчком, одной-двумя ногами.
1. Прыжки на одной, двух ногах на матах, на песке, на воде.
2. Бег на месте, преодоления сопротивления резиновой тяги.
3. Бег в упоре руками на мат.

Подвижные игры на быстроту реакции и ловкость

Подвижные игры.

«**Выбей мяч**». Две команды в колоннах лицом друг к другу. Между ними проводится линия. Расстояние между шеренгами — 1,5 м. Игроки первой команды каждый по три раза выставляют вперед руки с мячом за линию и быстро убирают, чтобы игроки второй команды не успели выбить мяч. Побеждает команда, набравшая больше всего очков.

«Слушай сигнал». Группа идет по залу в колонне по одному. Внезапно подается сигнал: один свисток — прыжок вверх; два свистка — рывок вперед; три свистка — имитация передачи мяча. Ошибающиеся выбывают из игры.

«Подхвати палку». В парах лицом друг к другу. Расстояние между игроками — 2 м, у каждого игрока поставленная вертикально и накрытая сверху ладонью гимнастическая палка с правой стороны от игрока. По сигналу игроки каждой пары должны поменяться местами и обменяться палками, не уронив их на пол. В противном случае оба игрока выбывают из игры. Через каждые 3-4 попытки расстояние между игроками увеличивается на 20-30 см.

«Передал - садись». Две колонны одна от другой на 3-4 м, расстояние между игроками - длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами в 6-5 м — круги, в которые встают с мячами в руках капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий и т.д. игрок. Когда последний в команде игрок отдает капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Кто быстрее.

«Выбей шайбу». Расстояние между двумя кругами (диаметр 1 м) — длина гимнастической палки. В центре каждого круга лежит шайба (теннисный мяч). Игроки с палками за пределами круга. По сигналу каждый игрок пытается выбить шайбу противника, защитив свою. Входить в круг запрещено.

«Землемеры». Расстояние между стартом и финишем — 10-15 м, два игрока имеют в руках по гимнастической палке. По сигналу они устремляются к финишу, измеряя расстояние палкой, кладя ее на пол. Кто быстрее и точнее.

«Вокруг стульев». Длина шнура 3-5 м, над концами шнура ставят два стула (спинками друг к другу), на которые садятся игроки. По сигналу игроки обегают стул соперника, садятся на свой стул и выдергивают из-под него шнур. Кто быстрее.

«Мяч в воздухе». Команды располагаются в кругах, входящий — в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь отдает мяч дальше. Задача игроков — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе. Как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. Нельзя касаться мяча больше одного раза. Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же, как и кистью. Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.

«Мяч над веревкой» каждая команда старается перебросить мяч через сетку или веревку на площадку соперников так, чтобы он коснулся площадки, и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно или передать партнеру. За каждую ошибку соперники получают очко. После этого мяч снова разыгрывается. Ошибкой считается падение мяча, касание его площадки, положение мяча «вне игры», попадание в веревку или проброс под ней, выход игрока за линию площадки. Попадание мячом в сетку ошибкой не считается. Игра продолжается определенное время (5-10 мин) или до условленного количества очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методические материалы

Творческое объединение: «Волейбольный клуб стартовый»

Руководитель: Подгибайлов С.Н.

Программа: «Волейбольный клуб стартовый»

Группа: 3

Занятие № 9

Дата:

Тема: Упражнения на гимнастических снарядах.

.

Цель: выполнять; опорный прыжок ноги врозь; преодолевать гимнастическую полосу препятствий

Обучающие:–совершенствовать элементы, изученные на уроках физкультуры по разделу гимнастика

Развивающие: развивать физические качества (силу, выносливость, координацию движений);
- развивать психофизические качества (воображение, внимание, мышление, память слуховой анализатор),

–**Воспитательные:**сформировать привычку соблюдать правила поведения на занятиях физ. упр. в коллективе, правила гигиены занятий и личной гигиены, помогать друг- другу и учителю;

— воспитывать активность, настойчивость, целеустремленность, внимание, самоконтроль.

Материалы и оборудование: гимнастические снаряды; шведская стенка, брусья, гимнастический козел, лавочка.

Форма работы с детьми: фронтальный, поточный, групповой.

Методические приёмы:

Словесный (объяснение, поощрение, замечание, уточнение)

Наглядный (показ, разбор по элементам двигательных действий).

Соревновательный (игры на выбывание)

Практический (непосредственная деятельность детей). Наблюдение за работой детей, советы.

Структура:

Части урока	Учебные задачи	Дози- ровка	Методические указания
Подготовительная часть: 12минут.	Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка. Медленный бег. Упражнения в разомкнутом строю.	30 сек.	фронтально
		30 сек.	
		2 мин	повороты, перестроения
		2 мин 7 мин.	
Основная часть: 30 минут.	1 Акробатика (ю и д)	8 мин.	ю-длинный кувырок вперед-стойка
			на руках- кувырок назад(через
			стойку на руках- переворот боком
			д- О.С - шаг- кувырок вперед-
			стойка на лопатках- перекат в упор
			присев- равновесие
	2 Упражнения на гимнастических снарядах	8 мин.	
	- брусья разновысокие (девушки)		-подъем переворотом в упор- вис
			лежа на нижней жерди- переворот

			в упор- сед углом- упор- соскок
	3 Опорный прыжок:	8 мин.	со сменой мест занятий:
	- ноги врозь через козла в длину		акробатика- перекладина-
			опорный прыжок
	4 Полоса препятствий	6 мин.	поточно
Заключительная часть: 3 минуты	Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом.	1 мин	обеспечивать страховку
		1 мин	На успокоение дыхания

Творческое объединение: «Волейбольный клуб стартовый»

Руководитель: Подгибайлов С.Н.

Программа: «Волейбольный клуб стартовый»

Группа: 3

Занятие № 31

Дата:

Тема: Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега.

Цель: выполнять нападающий удар в прыжке с разбега в полной координации

Обучающие: – повторить по элементам нападающий удар и индивидуальный блок

Развивающие: развивать физические качества (силу, выносливость, координацию движений);
- развивать психофизические качества (воображение, внимание, мышление, память слуховой анализатор),

– *Воспитательные:* сформировать привычку соблюдать правила поведения на занятиях физ. упр. в коллективе, правила гигиены занятий и личной гигиены, помогать друг- другу и учителю;

— воспитывать активность, настойчивость, целеустремленность, внимание, самоконтроль.

Материалы и оборудование: мячи волейбольные 10 шт., сетка, свисток, мел.

Форма работы с детьми: фронтальный, поточный, групповой.

Методические приёмы:

Словесный (объяснение, поощрение, замечание, уточнение)

Наглядный (показ, разбор по элементам двигательных действий).

Соревновательный (игры на выбывание)

Практический (непосредственная деятельность детей). Наблюдение за работой детей, советы.

Структура:

Части урока	Учебные задачи	Дози- ровка	Методические указания
Подготовительная часть: 12 минут.	Построение, рапорт, приветствие.	30 сек.	фронтально
	Объяснение задач урока. Строевая подготовка.	30 сек.	
	Бег в медленном темпе ОРУ в движении (спец	1-2 мин	повороты, перестроения

	упражнения волейболиста).	3 мин. 6 мин.	
Основная часть: 30 минут.	1 Игра парами:	7 мин.	
	- сбоку площадки		со сменой мест занятий по сигналу
	- через сетку		
	2 Перемещения игроков по площадке во время	7 мин.	6х6, с переходом по номерам
	игры, при потере мяча соперником		
	3 Прямой нападающий удар	10 мин.	обучение
	- с 2-3 шагов разбега (в парах на площадке)		руки отводятся назад
	- подбросить мяч и с 2-3 шагов ударить		индивидуально у стены (в прыжке)
	- через сетку		
	4 Учебная игра в волейбол	8 мин.	6х6. С перемещением игроков по
			номерам
Заключительная часть: 3 минуты	Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов.	2 мин	В медленном темпе.
		1 мин	На восстановление дыхания

Лист корректировки

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»

[illegible]

План воспитательной работы
Название объединения «Волейбол»

№	Наименование мероприятия	Период проведения	Форма проведения
Гражданско-патриотическая воспитание			
1	Соревнования по ГТО	Март	Соревнования, сдача нормативов
2	Экскурсия выходного дня	Май	акции, соревнования, выставка
Культурологическая воспитание, личностно-волевое			
1	Спортивный праздник «день здоровья»	Октябрь	Праздник-соревнование
2	Конкурс «Спорт-альтернатива пагубным привычкам.»	Апрель-май	акция
Физическая воспитание, экологическая воспитание			
1	Соревнование «веселые старты»	Сентябрь-октябрь	соревнование.
2	Соревнования по волейболу между классами	Ноябрь	соревнование
3	Соревнования по пионерболу между классами	Декабрь	соревнование
4	Соревнования по баскетболу по упрощённым правилам между классами	Январь	соревнование
Духовно-нравственное воспитание			
1	Соревнование «папа, мама, я – волейбольная семья»	Сентябрь-октябрь	Конкурсная программа