

АДМИНИСТРАЦИЯ ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа № 16 Василеостровского района Санкт-Петербурга
199397, Санкт-Петербург Наличная улица, дом. 44, корп. 5, литера А

Тел/факс(812)498 81-66 E-mail: sch16spb@yandex.ru

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 16
Протокол № 12 от 27.05.2022

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ № 16
Приказом № 199-у от 28.05.2022

_____ М. В. Терновская

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Возраст учащихся: 15-17 лет

Срок реализации: 2 год

Разработчик программы-
педагог дополнительного образования
Шепелева Ираида Алексеевна

Пояснительная записка

Волейбол – вид спорта, который способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья. Привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: физического развития и подготовленности; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. По уровню освоения программа является **общекультурной**.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015

№ 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 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».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Актуальность программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, т.к. большинство существующих программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер, однако в рамках ОДОД таких программ недостаточно. В числе первоочередных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и всей общественностью, это необходимость создания таких условий, при которых школьники различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время; условий, способствующих повышению двигательной активности школьников, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности, а следовательно, и подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности. Одним из серьезных шагов на пути решения данной задачи, является создание учебно-методических комплексов и программ, в которых на сегодняшний день существует острая потребность.

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 определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата,

улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериалов и т. д.

Объём и сроки реализации программы:

Срок реализации программы 2 года

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 10-11 классов. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Цели образовательной программы:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- профессиональное самоопределение учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- подготовка спортивного резерва школы;
- социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей;
- выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся
- повышение уровня физической подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству

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.

Условия реализации программы.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Условия набора и формирования группы. Программа предназначена для учащихся 10-11 классов. Количество учащихся в группе – не менее 15 человек.

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.

Программу реализует педагогический сотрудник: руководитель секции «Волейбол» - педагог дополнительного образования Шепелева Ираида Алексеевна

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ГБОУ СОШ №16 с волейбольной разметкой площадки, стойками и сеткой.

- волейбольные мячи – 10 шт.
- набивные мячи – 10 шт.
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт.
- гимнастические скакалки – 20 шт.
- волейбольная сетка – 2 шт.
- гимнастические маты – 6 шт.
- гимнастические скамейки – 10 шт.
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся один раз в неделю по 2 академических часа. Основная форма занятий – групповая.

Формы подведения итогов

К основным формам подведения итогов относятся сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, а так же участие в учебных , контрольных и соревновательных играх

При оценке знаний и умений каждого обучающегося учитывая следующие критерии:

- бег 30 метров
- челночный бег 4х9м
- прыжок в длину с места
- передача над собой (кол-во раз)
- передача в парах (кол-во раз)
- подача – нижняя, верхняя (кол-во раз)
- передача на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)

Основные соревнования, в которых учащимся будет предложено принять участие: Новогодний турнир ГБОУ СОШ №16 по волейболу, Весенний турнир ГБОУ СОШ №16 по волейболу, товарищеские встречи среди общеобразовательных учреждений района, районные соревнования по волейболу «Президентские спортивные игры».

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы.

Предметные результаты.

1. Теоретическая подготовка:

- знать правила игры в волейбол
- знать общие основы волейбола
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы
- правила оказания первой помощи при травмах
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде
- места занятий и инвентарь.
- выполнять программные требования

- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

2. Практическая подготовка:

- владеть основами техники и тактики волейбола
- правильно применять технические и тактические приемы в игре
- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку
- уметь играть по упрощенным правилам игры
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите
- освоить технику верхних передач
- освоить технику передач снизу
- освоить технику верхнего приема мяча
- освоить технику нижнего приема мяча
- освоить технику подачи мяча снизу

Метапредметные результаты.

- самостоятельно определять цель своего обучения, формулировать для себя новые задачи в теоретической подготовке и практической игре;
- соотносить практические результаты с планируемыми;
- уметь оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки и осуществлять осознанный выбор дальнейших занятий;
- постоянно стремиться к дальнейшему овладению волейбольной тактике;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учащимися;
 - понимать важность укрепления здоровья физического и нравственного.

Личностные

- осознание принадлежности к советской и русской волейбольной школе, знание истории развития волейбола, выдающихся волейболистов;
- чувство ответственности и долга перед семьей, школой, городом, областью;

- ответственное отношение к обучению, выбор направления дальнейшей индивидуальной подготовки;
- уважительное отношение к деятельности волейболистов, развитие опыта участия в соревнованиях;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нем взаимопонимания;
- наличие духовно нравственного сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- осознанное понимание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное и заботливое отношение к членам семьи.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	3	3		Беседа
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	13		13	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	23		23	Тест
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	13		13	Тест
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	10		10	Тест
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча)	5	1	4	Опрос
7.	Контрольные испытания. Соревнования	5		5	Тест. Соревнования
	Итого:	72	4	68	

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология	3	3		Беседа
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	10		10	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	14		14	Тест
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТПП). Техника владения мячом: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя передача мяча, передача мяча в прыжке, прямой нападающий удар. Техника овладения мячом: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой, прием мяча сверху двумя руками, блокирование. Техника игры в нападении. Командные действия: система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Групповые действия, индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара. Тактика игры в защите: система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита. Групповые действия: взаимодействие защитников, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих. индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование. Итоговый контроль – подача на точность.	24	2	22	Тест
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология. Игры по волейболу между классами Соревнования по волейболу	20	2	18	Тест. Соревнования
6.	Контрольные испытания	1		1	Тест
	Итого:	72	7	65	

Учебный план 2-го года обучения

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	25.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	1.09	25.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Рабочая программа

«Волейбол»

Первый год обучения

Задачи:

- Всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности
- Формирование общих представлений о волейболе о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся
- Укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по волейболу

- Освоение знаний о физической культуре и спорта в целом, истории развития волейбола в частности
- Формирование образовательного фундамента, освоенного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающихся, создающем необходимые предпосылки для самореализации
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «волейбол»
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества
- Популяризация волейбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям волейбола, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях
- Выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащиеся **должны знать:**

- Историю зарождения волейбола
- Историю Российского волейбола
- Волейбольные термины и правила
- Технику безопасности и правила поведения на занятиях
- Правила личной гигиены

К концу обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять верхние и нижние приёмы мяча
- Удары верхние и нижние по мячу
- Подачи верхние и нижние
- Взаимодействие в коллективе
- Составлять комплекс упражнений

- Выявлять ошибки и находить пути их решения
- Выполнять элементарные тактические приёмы

Контроль освоение программы

- Участие в школьных, районных и городских соревнованиях
- Участие в контрольных и товарищеских играх.

Календарно-тематическое планирование. Первый год обучения

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	1	14.09	
2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	1	14.09	
3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1	21.09	
4	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо). Игра волейбол	1	21.09	
5	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	28.09	
6	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	28.09	
7	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	05.10	
8	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1	05.10	
9	Пас предплечьями в движении.	1	12.10	
10	Пас предплечьями в движении.	1	12.10	
11	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течение 6-ти минут.	1	19.10	
12	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1	19.10	
13	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами. Игра волейбол	1	26.10	
14	Пас предплечьями в движении.	1	26.10	
15	Пас предплечьями на точность. Игра волейбол	1	02.11	
16	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	1	02.11	

17	Боковая подача.	1	09.11	
18	Подвижные игры и эстафета. Игра волейбол	1	09.11	
19	Подача и пас предплечьями.	1	16.11	
20	Подача и пас предплечьями.	1	16.11	
21	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	1	23.11	
22	Прием подачи в 1-ой и 5-ой зонах. Игра волейбол	1	23.11	
23	Нацеленная подача	1	30.11	
24	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1	30.11	
25	Умение взаимодействовать с другими игроками.	1	07.12	
26	Передача сверху. Игра волейбол	1	07.12	
27	Передача сверху.	1	14.12	
28	Передача сверху.	1	14.12	
29	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1	21.12	
30	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Игра волейбол	1	21.12	
31	Передача – перемещение - передача.	1	28.12	
32	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	1	28.12	
33	Передача безадресного мяча.	1	11.01	
34	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Игра волейбол	1	11.01	
35	Круг за кругом.	1	18.01	
36	Высокая передача.	1	18.01	
37	Пас из неудобного положения.	1	25.01	
38	Пас из неудобного положения. Игра волейбол	1	25.01	
39	Высокая передача.	1	01.02	
40	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1	01.02	
41	Подача, пас предплечьями и второй пас. Игра волейбол	1	08.02	
42	Игра «Кому принимать подачу?»	1	08.02	
43	Нижняя подача.	1	15.02	
44	Нижняя подача.	1	15.02	

45	Игра «Круг за кругом».	1	22.02	
46	Пас предплечьями на точность.	1	22.02	
47	Пас предплечьями на точность. Игра волейбол	1	01.03	
48	Пас из неудобного положения.	1	01.03	
49	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	1	08.03	
50	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1	08.03	
51	Передача – перемещение - передача.	1	15.03	
52	Верхняя подача. Игра волейбол	1	15.03	
53	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	22.03	
54	Пас из неудобного положения.	1	22.03	
55	Техника атакующего удара.	1	29.03	
56	Упражнения для мышц ног и таза.	1	29.03	
57	Пас из неудобного положения. Игра волейбол	1	05.04	
58	Пас из неудобного положения.	1	05.04	
59	Игра волейбол по упрощенным правилам.	1	12.04	
60	Игра «Подай и попади»	1	12.04	
61	Общеразвивающие упражнения.	1	19.04	
62	Игра «Сумей передать и подать». Игра волейбол	1	19.04	
63	Игра «Кому принимать подачу»	1	26.04	
64	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1	26.04	
65	Пас в движении. Игра волейбол	1	03.05	
66	Подача с лицевой линии.	1	03.05	
67	Игра волейбол	1	10.05	
68	Игра волейбол	1	10.0	
69	Игра волейбол	1	17.0	
70	Игра волейбол	1	17.05	
71	Игра волейбол	1	24.05	
72	Игра волейбол	1	24.05	

Календарно-тематическое планирование. Второй год обучения

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	1	14.09	
2	Игра волейбол.	1	14.09	
3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)	1	21.09	
4	Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1	21.09	
5	Подача мяча. Игра волейбол.	1	21.09	
6	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	28.09	
7	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	28.09	
8	Игра волейбол.	1	05.10	
9	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)	1	05.10	
10	Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1	05.10	
11	Пас предплечьями в движении.	1	12.10	
12	Пас предплечьями в движении.	1	12.10	
13	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течение 6-ти минут.	1	19.10	
14	Волейбольные стойки. Игра волейбол.	1	19.10	
15	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами. Игра волейбол	1	26.10	
16	Пас предплечьями в движении.	1	26.10	
17	Пас предплечьями на точность. Игра волейбол	1	02.11	
18	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	1	02.11	
19	Верхняя подача. Игра волейбол.	1	08.11	
20	Подвижные игры и эстафета. Игра волейбол	1	08.11	
21	Подача и пас предплечьями.	1	15.11	
22	Игра волейбол.	1	15.11	
23	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	1	22.11	
24	Прием подачи в 1-ой и 5-ой зонах. Игра волейбол	1	22.11	
25	Нацеленная подача	1	30.11	
26	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1	30.11	
27	Умение взаимодействовать с другими игроками.	1	07.12	

26	Передача сверху. Игра волейбол	1	07.12	
27	Передача сверху.	1	14.12	
28	Игра волейбол.	1	14.12	
29	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1	21.12	
30	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Игра волейбол	1	21.12	
31	Передача – перемещение - передача.	1	28.12	
32	Игра волейбол.	1	28.12	
33	Передача безадресного мяча.	1	11.01	
34	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Игра волейбол	1	11.01	
35	Игра волейбол.	1	18.01	
36	Высокая передача.	1	18.01	
37	Пас из неудобного положения.	1	25.01	
38	Пас из неудобного положения. Игра волейбол	1	25.01	
39	Высокая передача.	1	01.02	
40	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1	01.02	
41	Подача, пас предплечьями и второй пас. Игра волейбол	1	08.02	
42	Игра волейбол.	1	08.02	
43	Нижняя подача.	1	15.02	
44	Нижняя подача.	1	15.02	
45	Игра «Круг за кругом».	1	22.02	
46	Пас предплечьями на точность.	1	22.02	
47	Пас предплечьями на точность. Игра волейбол	1	01.03	
48	Пас из неудобного положения.	1	01.03	
49	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	1	08.03	
50	Игра волейбол.	1	08.03	
51	Передача – перемещение - передача.	1	15.03	
52	Верхняя подача. Игра волейбол	1	15.03	
53	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	22.03	

54	Пас из неудобного положения.	1	22.03	
55	Техника атакующего удара.	1	29.03	
56	Упражнения для мышц ног и таза.	1	29.03	
57	Пас из неудобного положения. Игра волейбол	1	05.04	
58	Игра волейбол.	1	05.04	
59	Игра волейбол по упрощенным правилам.	1	12.04	
60	Игра «Подай и попади»	1	12.04	
61	Общеразвивающие упражнения. Игра волейбол.	1	19.04	
62	Игра волейбол. ОРУ.	1	19.04	
63	Игра волейбол. Подтягивания на перекладине.	1	26.04	
64	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1	26.04	
65	Пас в движении. Игра волейбол	1	03.05	
66	Игра волейбол.	1	03.05	
67	Игра волейбол	1	10.05	
68	Игра волейбол	1	10.05	
69	Игра волейбол	1	17.05	
70	Игра волейбол	1	17.05	
71	Игра волейбол	1	24.05	
72	Игра волейбол	1	24.05	

Содержание программы

Тема - Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях волейболом.

Теория - Знакомство с учащимися, беседа о правилах поведения в ОУ

Практика - Анкетирование

Тема - Теоретическая подготовка.

Теория - Правила личной гигиены и влияние занятий на организм. История развития волейбола в России и за рубежом. Правила игры и основы судейства.

Практика – Личная гигиена и здоровый образ жизни. Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских волейболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийских игр). Лучшие российские команды, тренеры, игроки. Порядок проведения соревнований.

Тема – Общефизическая подготовка

Теория – Правила выполнения общеразвивающих упражнений

Практика – Бег, упражнения на растяжку, прыжки. Спортивные и подвижные игры: «перестрелка», футбол, «пионербол» двумя мячами.

Тема – Специальная физическая подготовка

Теория – Правила выполнения специальных физических упражнений

Практика – Упражнения, направленные на развитие силы-отжимание, подтягивание.

Упражнения на прыгучесть: прыжки на скакалке, прыжки из различных положений.

Упражнения на ловкость: ловля предмета, кувырки.

Упражнения на выносливость: скоростной, прыжковый, игровой; челночный бег, ускорение на короткие отрезки из любых положений, игра в волейбол.

Тема – Техническая подготовка

Теория – Основные технические элементы в волейболе. Их разновидности и особенности выполнения.

Практика – Защитная стойка игрока

Перемещение в стойке приставными шагами

Перемещение в стойке приставными шагами спиной вперёд

Ускорение, старты из различных положений

Комбинации из основных элементов техники передвижений

Техника ударов по мячу сверху и снизу

Игра в парах

Подачи верхняя и нижняя

Игра мяча над собой, по прямой с изменением направления движения и скорости

Комбинация из основных элементов: удар(пас), приём мяча сверху и снизу, подача сверху и снизу.

Тема – Тактическая подготовка

Теория – Основы тактики игры в волейбол. Разновидности действий в нападении и защите.

Практика – Виды атаки, позиционное нападение без изменений позиций игроков, позиционное нападение с изменением позиций игрока. Техника защитных действий. Зона защиты. Персональная защита. Смешанная защита. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые, командные действия.

Расстановка на площадке

Тактика игры

Тактика свободного нападения

Тактические действия линии обороны и атаки:

1. Индивидуальная тактика игрока
2. Коллективные тактические действия
3. Выбор места игрока
4. Отвлекающие действия игроков

Тема – Итоговое занятие

Теория – Правила выполнения контрольных нормативов, психологическая подготовка волейболиста к успешному выступлению на соревнованиях.

Практика – Сдача контрольных нормативов.

Игра по упрощённым правилам

Контрольные и товарищеские игры

Участие в школьных, районных и городских соревнованиях.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения - очную и дистанционную, а также комбинированную – очно-дистанционную.

При реализации дистанционного обучения педагог использует образовательные платформы: SKYPE Сетевые ресурсы: Telegram, VK. Очно-дистанционная форма обучения реализуется через деление группы обучающихся на подгруппы. Проведение занятий по подгруппам чередуется: аудиторное и внеаудиторное.

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН «Гигиенические требования к видео дисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 02.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях":

Рекомендуемое непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда на экране монитора не должна превышать:

- для детей 6-10 лет- 15 мин;
- для детей 10-13 лет – 20 мин;
- старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:

- для детей 6-10 лет– 1 занятие;
- для детей 10-13 лет – 2 занятия;

- старше 13 лет – 3 занятия.

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Педагогом производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий, может включать творческие и проектные работы, а также коллективные презентации с дистанционным взаимодействием и другие формы.

Корректировка производится в календарно-тематическом планировании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в зависимости от требуемой формы обучения и оформляется приложением.

Методическая подготовка занятий

Алгоритм работы – дистанционная форма обучения.

Раскрытие понятий по конкретной теме.

Общие сведения по теме.

Видео и аудио материал по теме.

Педагогическое сопровождение.

Контроль по выполнению самостоятельной работы учащихся (тесты, презентации).

Содержание обучения

1. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
2. История возникновения волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

4. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи.

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Тактика нападения и защиты состоит из: индивидуальных, групповых и командных действий.

7. Правила игры в волейбол.

8. Общая физическая подготовка. 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 ног. 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: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка:

- 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

10. Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке.

11. Контрольные игры и судейская практика. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

I. Оценочные и методические материалы

Методическое обеспечение программы

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

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

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

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

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую и специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в группе проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в качественных показателях по технической, тактической, физической и теоретической подготовке.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Методическая подготовка занятий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся.

При организации обучения следует выбрать электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.), использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для контроля и оценки результатов обучения производится отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

Реализация педагогом образовательного процесса

Перед переходом на дистанционное обучение педагог должен провести мониторинг и получить информацию от родителей (законных представителей) учащегося о технических возможностях использования конкретного оборудования, технических возможностей в каждой семье, т.к. от этого зависит выбор оптимальных условий для полноценных занятий.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Изучение теоретического материала можно организовать различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- самостоятельное проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети интернет.

К каждому теоретическому разделу необходимо подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Для организации практической деятельности рекомендуется выполнение комплекса практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Для предупреждения развития переутомления педагогам рекомендуется проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы, а также проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления.

Контроль освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);

- размещение учебного материала в сети интернет;
- выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Дистанционная форма Учебный план

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы /ссылки
1	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	3		Мини лекция, видео-занятие	Тестовые задания	Видеоконференции платформы: Skype
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	13		Видео-занятия	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции платформы: Skype
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	23		Видео-занятия	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции платформы: Skype
4	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия -	13		Просмотр учебных видеофильмов, презентаций	Презентация по теме, тестовые задания	Видеоконференции платформы: Skype

	блоки, страховки).					
	Специальная физическая подготовка (СФП)	10		Видео-занятия	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции платформы: Skype
	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча)	5		Просмотр учебных видеофильмов, презентаций	Презентация по теме, тестовые задания	Видеоконференции платформы: Skype
	Контрольные испытания. Соревнования	5		Видео-занятия	Итоговые испытания	Видеоконференции платформы: Skype
	Итого:	72				

I.Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения			
Периодичность контроля			Формы и средства контроля
Выявление результатов обучения	Начальный контроль	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, индивидуальное прослушивание, анкетирование, технический зачет.
	Промежуточный контроль	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Соревнования.
	Итоговый контроль	Конец учебного года (март-май)	Открытое занятие, анализ участия команды в соревнованиях, конкурсах, фестивалях.
Фиксация результатов обучения	Начальная фиксация	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Грамоты, дипломы, дневники достижений, публикации, анкеты для детей и родителей, обработанные результаты тестирования (диагностические таблицы), протоколы, ведомости, аудио-, фото-, видеоматериалы, отзывы (детей и родителей).
	Промежуточная фиксация	Середина учебного года (декабрь-февраль)	
	Итоговая фиксация	Конец учебного года (март-май)	
Предъявление результатов обучения	Уровень мероприятия	Приблизительная дата мероприятия	Форма предъявления результатов обучения

В начале учебного года	Школьный	Октябрь-ноябрь	Отборочный этап на «Президентские спортивные игры»
В середине учебного года	Школьный ,районный	Декабрь-февраль	Новогодний турнир
В конце учебного года	Районный	Март-май	«Президентские спортивные игры»

II. Диагностическая карта развития игровых способностей

№	Фамилия имя обучающегося	Параметры общей физической подготовки				Параметры специальной физической подготовки				Параметры технической подготовки				Уровень мотивации		Итог освоения программы		Уровень освоения программы	
		бег 30м	бег 2км	челно ч.бег 4х9м	прыжок в длину с места	подача нижняя \. верхняя	передача в парах	уч-ся	ро ди т.										
		н. г	к. г	н. г	к. г	н. г	к. г	н.г	к.г	н. г	к.г	н. г	к.г	н. г	к. г	н.г	н. г	к. г	

Диагностическая карта развития игровых способностей используется педагогом для фиксации развития параметров общефизической, специальной физической и технической подготовки.

Выделяются следующие критерии:

Общефизическая подготовка учащегося – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в волейболе физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, быстрота, сила, направленных на всестороннее физическое развитие обучающегося.

Параметры

Бег 30 метров развивает технику бега, скорость, координацию, осанку, силу ног, дыхательную систему. Выполняется с высокого старта.

Бег 2 км развивает общую выносливость учащегося, что является базовой способностью организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Специальная физическая подготовка учащегося – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественно развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины.

Параметры

Челночный бег 4х9 м - это бег с повторным прохождением дистанции 9 метров в прямом, обратном, прямом направлении, с двумя разворотами на 180 градусов. Развивает скоростно-силовые качества обучающихся.

Прыжок в длину с места – это сложное ациклическое, переместительное, одновременно-симметричное движение, связанное с отталкиванием тела от опорной поверхности, полетом и последующим приземлением. Упражнение укрепляет мышцы и связки нижних конечностей, совершенствует координацию движений, развивает ловкость и смелость.

Техническая подготовка обучающегося – это процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Параметры

Нижняя прямая подача - является первым типом подачи, которую обучающийся изучает, когда начинает играть в волейбол. Выполнять такую подачу не сложно: в ней не нужно прикладывать много сил и подбрасывать высоко мяч, что значительно облегчает задачу.

Верхняя прямая подача – немного больше силы и техники требуется для совершения верхней подачи.

Уровень мотивации

Уровень мотивации учащегося – интерес и вовлечённость в процесс обучения. Характеризуется стремлением понять, запомнить, воспроизвести знания, овладеть способами их применения, постичь смысл изучаемого.

Уровень мотивации родителей – стимулирование физической и творческой активности ребёнка. Создание таких условий, которые вызывают интерес к обучению, потребность в знаниях и, в конечном итоге, сознательное их освоение.

III. Бланк опроса родителей (проводится в конце каждого учебного года)

Оцените, пожалуйста, условия образовательного процесса и результаты Вашего ребенка по следующей таблице. Подходящие ответы в столбце "оценка" обведите.

№	Условия образовательного процесса и результаты глазами родителя	Оценка: 1 балл - очень плохо... 10 баллов - очень хорошо									
1	Помещения для занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Оснащение образовательного процесса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Режим занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Отношение к ребенку	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Содержание дополнительной образовательной программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	Организация коллективных, досуговых мероприятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Обеспечение порядка и безопасности	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Соблюдение прав ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.	Создание условий для презентаций достижений ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.	Успехи ребенка										

IV. Одним из методов отслеживания результатов освоения программы является участие обучающихся в контрольных и соревновательных играх, согласно учебному плану.

Критерии оценки:

Одним из главных критериев оценивания учащегося является степень овладения программным материалом по таким составляющим успеваемости как:

- знания об истории волейбола и правилах игры;
- двигательные умения и навыки выполнения волейбольных упражнений и игровых заданий;
- уровень знаний тактических приемов игры;
- уровень физической подготовленности учащегося.

Диагностика проводится два раза, в начале и в конце учебного года. Показатели способностей учащихся фиксируются по трехбалльной шкале:

3 балла – высокий уровень (показатель ярко выражен):

- владение навыками игры в волейбол в соответствии с образовательной программой;
- высокий уровень знаний правил и истории волейбола;
- высокий уровень выполнения технических приемов;
- высокий уровень овладения тактическими приемами.
- высокий уровень развития физической подготовленности.

2 балла – средний уровень (показатель в целом выражен):

- достаточно полное владение навыками игры в волейбол в соответствии с образовательной программой;
- достаточно высокий уровень знаний правил и истории волейбола;
- достаточно высокий уровень выполнения технических приемов;
- достаточно высокий уровень овладения тактическими приемами.
- достаточно высокий уровень развития физической подготовленности.

1 балл – низкий уровень (показатель фрагментарно выражен):

- недостаточное владение навыками игры в волейбол в соответствии с образовательной программой;
- недостаточный уровень знаний правил и истории волейбола;
- низкий уровень выполнения технических приемов;
- недостаточный уровень овладения тактическими приемами.
- низкий уровень развития физической подготовленности.

Контрольные нормативы:

Нормативы/балл	Мальчики			Девочки		
	3	2	1	3	2	1
Бег 30 метров, сек	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 2 км, 3 км мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
Челночный бег 4х9 метров, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Прыжок в длину, см	220	210	190	185	170	160
Подача (нижняя, верхняя) количество попаданий в площадку	22	18	15	17	12	9

Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 из 5 попыток	11	9	7	9	7	5
--	----	---	---	---	---	---

По итогам освоения годовой программы высчитывается средний балл результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы – уровень освоения программы. Уровень мотивации родителей не учитывается.

По средним баллам уровня освоения программы можно выстроить рейтинг результативности развития способностей учащихся.

Сущность диагностики – прежде всего в ее социальной значимости, в способности побуждать субъектов образования к рефлексии, что способствует саморазвитию и повышению качества образовательного и развивающего процесса.

Методическое обеспечение программы

I. Средства обучения

Занятия проводятся в большом спортивном зале и на волейбольной площадке пришкольного стадиона. В спортзале имеются волейбольная сетка и волейбольные стойки, гимнастические стенки, мячи, конусы, фишки, скакалки, накидки для команд. Весь инвентарь хорошего качества, так как от этого зависит воспитание технических и физических способностей учащихся, а также соблюдение безопасности на занятиях.

II. Компьютерные программы, в которых осуществляется подготовка учебной программы и содержание занятий

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Movavi.

III. Рекомендации по проведению занятий

На занятиях обращается внимание на настрой и психологическое состояние детей, на их увлеченность процессом обучения, на межличностные отношения. Это важно, если мы говорим о работе коллектива в команде.

Автор программы очень тщательно подходит к выбору упражнений, обращая внимание на то, чтобы они были понятны и доступны каждому учащемуся.

Основная цель учебных занятий по волейболу – формирование команд для участия в школьных, районных и городских соревнованиях. Большое внимание уделяется взаимодействию учащихся на площадке, ведь волейбол это командная

игра. Сыгранность игроков и командный дух – это стремление детей к единой цели, уважение, желание получить хороший результат.

Структура занятия

Занятие состоит из 3 частей:

подготовительная,

основная,

заключительная.

В подготовительной части занятия – выполняются разминочные упражнения для подготовки обучающихся к предстоящей деятельности.

В основной части – идет освоение новых знаний, умений и навыков (обучение технике физических упражнений), их совершенствование и закрепление, развитие физических качеств на их основе способностей, воспитание личностных качеств обучающегося.

В заключительной части – идет восстановление организма обучающихся после физической нагрузки, подводятся итоги урока, дается домашнее задание.

Упражнения

Применяются в целях:

- повешения уровня развития основных физических качеств обучающегося;
- освоения новых приемов;
- выполнение игровых заданий в условиях, приближенных к соревновательным.

Выполнение упражнений при обучении направлено главным образом на то, чтобы сделать тело здоровым и красивым, придать уверенности в себе и подарить хорошее настроение. Доказано, что здоровый образ жизни значительно снижает риск различных заболеваний.

IV. Технологическая карта методического обеспечения общеобразовательной программы
(основные разделы и темы)

№	Раздел (тема) программы	Формы занятий	Приемы и методы образоват. процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Занятие-лекция	Устное изложение, беседа, диалог	Инструкции по технике безопасности и правилам поведения на занятии, правила внутреннего распорядка, схема плана помещений, спортивный зал	Устный анализ педагога, опрос, анкетирование
2	Теоретическая подготовка	Занятие-лекция	Устное изложение, беседа, диалог	Обучающая литература Ю.Д.Железняк «120 уроков» по волейболу начальная подготовка	Устный анализ педагога, опрос, анкетирование
3	Общефизическая подготовка	Занятие-практикум, групповая форма работы	Объяснение, показ педагога, отработка упражнений, игровые задания	Обучающая литература Беляев А.В. «Волейбол» Обучение двигательным действиям. Спортивный зал	Наблюдение, тест
4	Специальная физическая подготовка	Занятие-практикум, групповая форма работы	Объяснение, показ педагога, отработка упражнений, игровые задания	Обучающая литература Ивойлов А.В. Обучение двигательным действиям. Спортивный зал. Лесенка, конусы, скакалки.	Наблюдение, тест
5	Техническая подготовка	Занятие-практикум, групповая форма работы	Объяснение, показ педагога, отработка упражнений, игровые задания	Беляев А.В., Савин М.В. Теория и методика. Спортивный зал, конусы, мячи.	Наблюдение, тест,
6	Тактическая подготовка	Занятие-практикум, групповая форма работы	Объяснение, показ педагога, отработка упражнений, игровые задания	Беляев А.В., Савин М.В. Теория и методика Спортивный зал, мячи.	Тест, опрос, беседа, наблюдение
7	Итоговое занятие	Занятие – беседа, групповая работа	Диалог, совместное обсуждение, закрепление изученного материала и упражнений	Обучающая литература Ю.Д.Железняк «120 уроков» по волейболу начальная подготовка Настольная книга детского тренера. Спортивный зал.	Беседа, анализ, анкетирование, участие в контрольных играх, участие в соревнованиях

Список литературы

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
7. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
12. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
13. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. 15-е издание. В.С. Родиченко и др.- М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

План работы с родителями

№	Название мероприятия, тема	Место проведения	Дата
1	Мероприятия по формированию коллектива и установление традиций в коллективе	1. ГБОУ СОШ №16 2. Дистанционно	В течение учебного года
2	Проведение тематических бесед по духовно-нравственным аспектам воспитания с учащимися	1. ГБОУ СОШ №16 2. Дистанционно	сентябрь январь
3	Социально-значимая деятельность в коллективе – акции, ведение сайта коллектива, информация о коллективе в интернете и СМИ	1. ГБОУ СОШ №16 2. Дистанционно	В течение учебного года
4	Организация, проведение и участие в спортивных праздниках; открытые уроки и мастер-классы для различных категорий учащихся	1. ГБОУ СОШ №16 2. Согласно положению о соревнованиях 3. Дистанционно	В течение учебного года

ГБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 16 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА, Терновская Мария Владимировна
08.11.2022 17:16 (MSK), Простая подпись