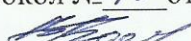
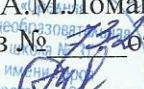


Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31
имени Героя Советского Союза А.М. Ломакина»

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета МБОУ
«Средняя общеобразовательная школа
№ 31 имени А.М.Ломакина»
(протокол № 10 от 31.05 2023г.)
 /В.А.Болокина/

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 31
имени А.М.Ломакина»
(приказ № 732 от 31.05 2023 г.)
 /Г.Г.Токарева/



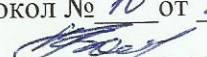
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся 14 – 17 лет
Срок реализации 1 год


Автор-составитель
Худяков Дмитрий Александрович
Педагог дополнительного
образования

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629
«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета МБОУ
«Средняя общеобразовательная школа
№ 31 имени А.М.Ломакина»
(протокол № 10 от 31.05 2023г.)
 /В.А.Болокина/

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 31
имени А.М.Ломакина»
приказ № 132 от 31.05. 2023 г.)
 /Г.Г.Токарева/



ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цели и задачи программы
 - 1.3. Планируемые результаты
 - 1.4. Содержание программы
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Оценочные материалы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Методические материалы
 - 2.5. Условия реализации программы
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
 - 4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам
 - 4.2. Список литературы, рекомендованной родителям
 - 4.3. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные педагогам
 - 4.4. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные родителям
5. ПРИЛОЖЕНИЯ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Нормативная правовая база программы «Волейбол»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденной постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №31 имени А.М. Ломакина», утвержден приказом №1320 от 25.12.2015 г.;

- Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №31 имени А.М. Ломакина» (утверждено приказом №2-3/1 от 12.01.2021 г.);

- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (утверждено приказом №2-3/1 от 12.01.2021 г.).

Направленность программы. Программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена тем, что она направлена на решение одной из задач, поставленных Концепцией развития образования детей до 2030 года – «создание новых мест для увеличения количества обучающихся в системе дополнительного образования детей...», реализуется в рамках регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Курская область).

Исходя из задач Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, на занятия по волейболу доступны всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

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.

Отличительные особенности программы - это игровая и соревновательная деятельность.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий

типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Уровень программы. Программа «Волейбол» – стартового уровня. Учебный материал образовательных областей дополняет и расширяет мировоззренческие представления детей, формируя целостное мировосприятие.

Адресат программы. Программа адресована для учащихся в возрасте от 14 до 17 лет. Признаком возраста 14-17 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Происходит становление человека как субъекта собственного развития. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Количество обучающихся в группе – до 20 человек.

Срок реализации и объем программы. Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 36 часов.

Форма обучения – очная.

Язык – русский.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Форма проведения занятий - очная.

Принципы образовательной деятельности.

-принцип гуманизации образовательного процесса:учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение уникальности и своеобразности каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;

-принцип самооценности дошкольного детства, полнота реализации возможностей ребенка,развитие интеллектуальных, коммуникативных, физических и художественных способностей ребенка;

-принцип систематичности и последовательности;

- принцип средового подхода: использование возможностей социокультурной среды,социальная адекватность, учет разнообразия влияния микросферы на ребенка;

-принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с перспективой успешного обучения;

-принцип добровольности;

-принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора);

- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности);

- принцип непрерывности (обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

Задачи:

образовательные:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

развивающие:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся;

воспитательные:

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

1.3. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся овладеют умениями:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Обучающиеся овладеют следующими компетенциями:

- активное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, участие в совместных мероприятиях;
- умение подчиняться разным правилам и социальным нормам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- способность к волевым усилиям;
- познавательные психические процессы (наблюдательность, внимание, память, восприятие);
- дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, организованность;
- потребность слушать и слышать наставника;
- трудолюбие, аккуратность.

1.4. Содержание программы

Учебный план

Таблица 1

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Количество учебных часов			Формы аттестации и контроля
		Всего часов	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Истории развития волейбола в России.	1	1		Анкетирование
2.	Передачи мяча.	8	2	6	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
3.	Прием мяча	4	1	3	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4.	Подачи мяча	8	2	6	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
5.	Прямой нападающий удар	6	1	5	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
6.	Тактическая подготовка	6	1	5	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
7.	Командные игры	3		3	Наблюдение Зачет, тестирование, школьная игра,
	ВСЕГО	36	8	28	

Содержание учебного плана

Волейбол (англ. volleyball – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог вернуть мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая

половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 3).

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

Рис. 1

Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65–67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

Основные правила игры. Перед началом игры судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В

момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Начало игры. Игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д. (рис. 3).

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро. Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять

атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
 - мяч уходит «за»;
 - мяч касается площадки команды.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:
 - обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
 - на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
 - в полуприседе; приседе.

1. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

2. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

3. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

4. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Примерное распределение учебного материала по волейболу по классам представлено в таблице 2.

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма (рис. 10).

Техника выполнения. Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение

В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд, назад.

Методическое указание. Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

- Скачок вперёд одним шагом в стойку.
- Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
- По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок в вверх толчком двух ног.

рис 10

- В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.
- Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед
(в опорном положении)

Техника выполнения. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены

перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 11, 13). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное

направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

(рис. 12, 14).

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку- сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание. После 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.

1. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

2. Две – три передачи мяча над собой и передача партнёру.

Рис. 17

1. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

2. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание. Упражнения 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

1. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.
2. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.
3. В парах. Передача мяча через сетку.
4. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
5. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки:

большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Прием мяча снизу двумя руками

Техника выполнения. В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Прием мяча перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд – вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 21, 22, 23, 24).

Рис. 23 рис. 21 рис. 22

рис. 24

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

- Имитация приёма мяча в исходном положении.
- Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

- В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястьях выпрямленных рук.
- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на «кулаки».

ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе (рис. 27). Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

Применение: при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

Рис. 27

Обучение

- Имитация подачи мяча.
- Подача в стену с расстояния 6–9 м.
- Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
- Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
- Подача через сетку из-за лицевой линии.
- Поддачи в правую и левую половины площадки.
- Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
- Поддачи на точность:
 - в каждую из 6 зон площадки;
 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
 - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.

- Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Ошибки:

- в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
- подброс мяча не оптимален по высоте;
- удар по мячу неточный (сверху, сбоку);
- скорость бьющей руки незначительна;
- удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

Передача мяча через сетку в прыжке

Техника выполнения. Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 28). Применение: когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

Рис. 28

Обучение

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.

2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).

3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.

4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.

5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.

6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.

7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

Прямой нападающий удар.

Техника выполнения. Из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз -вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям(рис. 35)

Примечание: при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи.

Обучение

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.

2. Имитация нападающего удара:

- в прыжке с места;
- с разбега (с одного, двух, трёх шагов).

1. В парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.

Рис. 35

1. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2–3 шага) через сетку в различные зоны площадки.

2. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).

3. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1 – 1,5 м над сеткой.

1. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.

2. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.

3. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.

4. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.

5. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.

6. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.

7. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3–4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.

8. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6-3-2

Одиночное блокирование.

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и

на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами,

скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх - вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд - вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги

Обучение

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.
6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.
7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.
8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок (рис. 37)
9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.

10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.

11. Блокирование нападающего удара, выполненного:

- из зоны 4 в зону 5;
- из зоны 2 в зону 1;
- из зоны 4 в зону 1.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Группа	Объем обучения	Дата начала	Дата окончания	Учебные часы	Учебные часы	Учебные часы	Режим занятия	Продолжительность	Промежуточные занятия
1.	Группа № 1	1 год обучения			36	36	36			Декабрь, май

2.2. Оценочные материалы

При зачислении ребёнка на программу проводится мониторинг готовности. Целью входного мониторинга является выявление имеющихся знаний, практических навыков ребёнка на данном этапе развития, а также уровень его готовности к обучению по данной программе.

Формы мониторинга готовности: собеседование, задания на выявление имеющихся практических навыков.

Результаты мониторинга готовности к освоению программы вносятся в таблицу.

Данные заносятся с помощью знаков «+» или «-», что означает, проявляется этот компонент или нет (Таблица 3).

Результаты мониторинга помогают спланировать дальнейшую работу по возможной корректировке содержания программы, а также мероприятия по разработке индивидуальных образовательных маршрутов.

Входной мониторинг даёт объективную информацию, позволяющую определить степень готовности ребёнка к обучению по данной программе.

Таблица 3

№	Ф.И. ребенка	правила оказания первой помощи	значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	выполнять физические упражнения для развития физических навыков	навыки коллективной работы	работа со специальным оборудованием
1	Иванов Иван	+	С помощью педагога	+	+	Недостаточно развито

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов – 2 раза в год.

Уровень освоения программного материала за 1 полугодие, а также учебный год определяется по результатам выполнения контрольных заданий.

Результаты вносятся в карту уровня освоения программного материала ребенком.

Данные заносятся с помощью знаков «+» или «-», что означает, проявляется этот компонент качества или нет. (Таблица 4). В итоге подсчитывается количество знаков «+» и «-» и выводится уровневый показатель.

«Высокий» уровень ставится в случае, если все компоненты качества отмечены знаком «+». «Средний уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «+». «Низкий уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «-». Результаты вносятся в протоколы аттестации.

Данная система оценки качества и эффективности деятельности участников образовательного процесса позволяет сравнивать ожидаемый и конечный результат образовательной деятельности.

Все результаты, полученные в ходе аттестации за год, вносятся в таблицу «Мониторинг динамики». (Приложение 3)

Таблица 4

№	Ф.И.ребенка	Общefизическая подготовка	Техническая подготовка	Испытание на точность передачи через сетку.	Испытание в защитных действиях (“защита зоны”).	Действия при приеме мяча в поле	Испытания на точность нападающего удара.
1	Иванов Иван	+	+	+	+	+	+

2.3. Формы аттестации

Контрольные испытания

Общefизическая подготовка

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

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

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

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м,

расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

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

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

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая и интегральная подготовка.

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

Для проверки знаний, умений и навыков в объединении используются следующие виды и методы контроля:

Входной, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, умений и навыков. Дает информацию об уровне подготовки обучающихся.

Для этого вида контроля используются методы:

- устные (фронтальный опрос, беседа).

Текущий, направленный на проверку усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях. Могут использоваться методы:

- письменные;
- практические;
- индивидуальные;
- наблюдения.

Тематический. Осуществляется по мере прохождения темы, раздела.

Имеет целью систематизацию знаний. Используются следующие методы:

- практические;
- индивидуальные и фронтальные; - комбинированные.

Итоговый. Проводится по результатам учебного года.

Это могут быть выступления учащихся с докладами по теме исследования, работа в роли экскурсоводов на передвижных выставках и в музее колледжа.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения;

- всесторонность (теория, практика) - дифференцированный подход.

2.4. Методические материалы

Педагогические технологии. На занятиях применяются современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы:

- технологии личностно-ориентированного обучения;
- технологии продуктивного обучения;
- игровые технологии;
- технологии сотрудничества;
- технологии создания ситуации успеха;
- здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения. В процессе реализации программы применяется ряд методов и приёмов:

- наглядно-образный метод (наглядные пособия, обучающие и сюжетные иллюстрации, видеоматериалы, показ педагога);
- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа);
- практический метод (Ознакомление, развитие и закрепление знаний, умений и навыков, необходимых в работе);
- репродуктивный метод (объяснение нового материала на основе изученного);
- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, занимательные материалы);
- метод контроля и самоконтроля.
- методы убеждение, поощрение, поручение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов и приемов обучения по выбору педагога.

Дидактические материалы. Индивидуальные комплекты дидактических материалов для каждого обучающегося, разработки занятий, тематические схемы, таблицы, иллюстрации, книги, журналы, специализированная учебная литература, тематические фото- и видеоматериалы.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактикометодический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2.	Техническая подготовка волейболиста	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
3.	Игровая подготовка	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

2.5. Условия реализации программы

Необходимая материально-техническая база:

Спортивный зал, имеющий разметку волейбольного поля, волейбольная сетка с антеннами, стойки для в/больной сетки с регулировкой высоты, стандартного размера волейбольные мячи (12-15 штук), единая игровая волейбольная форма с соответствующими номерами.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые амортизаторы, теннисные мячи.

Кадровое обеспечение программы.

Программу может реализовывать педагог дополнительного образования с высшим (средне-профессиональным) педагогическим образованием в рамках его должностных обязанностей.

Для успешной реализации образовательного процесса необходимо сотрудничество со следующими специалистами: педагог-психолог (для проведения мониторингов детского развития, в течение всего учебного года для проведения занятий, направленных на психологическую разгрузку обучающихся, создание положительного психологического климата в детском коллективе).

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное,

художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

Цель и задачи воспитательной работы

Цель: овладение представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения, приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Задачи:

- ознакомить с символикой Российской Федерации, воспитать у детей чувства патриотизма, уважения к своей Родине;
- воспитать любви к родному краю, народным традициям, культуре своего народа, православной истории;
- ознакомить детей с семейными ценностями, воспитывать любовь и уважение к родителям, старшим, воспитание заботливости, чувства сопереживания;
- укрепить здоровье, приобщить к здоровому образу жизни, развитие двигательной и гигиенической культуры детей, формирование экологической культуры;
- развить гуманистическое отношение детей к миру, воспитать культуру общения, эмоциональной отзывчивости и доброжелательности к людям;
- развивать эстетические чувства детей, творческие способности, эмоционально-ценностные ориентации, приобщить детей воспитанников к искусству и художественной литературе. В систему воспитательной работы по программе входят блоки:

1. «Социально – коммуникативное развитие», которое представлено следующими направлениями:

- Социализация, развитие общения, нравственное воспитание;
- Ребенок в семье и сообществе;
- Самостоятельность, трудовое воспитание; - Формирование основ безопасности.

2. «Познавательное развитие».

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и

творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

Развитие познавательно-исследовательской деятельности.

Развитие восприятия, внимания, памяти, наблюдательности, способности анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений окружающего мира; умения устанавливать простейшие связи между предметами и явлениями, делать простейшие обобщения.

3. «Речевое развитие».

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры, обогащение активного словаря.

4. «Художественно-эстетическое развитие».

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру.

5. «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, таких как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Результатом воспитательной работы можно считать позитивные изменения по всем основным направлениям деятельности в области гражданско-патриотического, духовно-нравственного, художественно-эстетического, спортивно-оздоровительного, трудового, познавательного развития детей.

4. Список литературы

4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. -112 с.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.

4.2. Список литературы, рекомендованной родителям

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. 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. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

6. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с.
авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.

7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.

4.3. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные педагогам

1. <http://ext.spb.ru/webinars/7718-1-r.html> (развитие физических качеств детей)
2. Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/457717-rabochaja-programma-po-volejbolu>

4.4. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные родителям

1. <http://www.volley.ru> (документация ВФВ, всероссийская федерация волейбола)
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1> (волейбол)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Виды контроля
1			Основы истории развития волейбола в России. Техника безопасности .	1	проблемная лекция	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
2			Передача мяча в парах после набрасывания партнёром.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
3			Передача мяча: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4			Передача мяча в парах после набрасывания партнёром.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
5			Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд в движении.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
6			Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены	1	Тематическая дискуссия/ практические	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование,

					занятия/Комбинированное		учебная игра, промежуточный тест.
7			Передача мяча над собой на месте, в движении, после перемещения	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
8			Передача после варьирования расстояния и траектории; передачи мяча в тройках.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
9			Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
10			Приема мяча сверху двумя руками	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
11			Приём мяча после набрасывания через сетку.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
12			Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча в парах; в стойке волейболиста	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
13			Приём мяча снизу	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

			двумя руками: в парах; приём мяча после отскока от пола.		занятия/Комбинированное		игра, промежуточный тест.
14			Нижняя прямая подача мяча	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
15			Поддачи в парах	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
16			Верхняя прямая подача	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
17			Поддачи по зонам	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
18			Поддачи через сетку	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
19			Правила игры в волейбол.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
20			Прямой нападающий удар.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
21			Нападающего удара в	1	Тематическая дискуссия/ практические	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра,

			прыжке с места.		занятия/Комбинированное		промежуточный тест.
22			Нападающего удара с разбега.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
23			Нижняя прямая подача с 5-6м.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
24			Специально прыжковые упражнения.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
25			Передачи мяча сверху через сетку.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
26			Действия с мячом	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
27			Групповые тактические действия в нападении и защите	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
28			Расположение игроков при приеме подачи	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
29			Тактика приёмов мяча	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
30			Тактика защиты и нападения	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

					занятия/Комбинированное		промежуточный тест.
31			Тактика передач и приемов мяча.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
32			Двухсторонняя учебная игра	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
33			Игра в мини-волейбол	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
34			Школьный турнир по волейболу.	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
35			Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча в парах; в стойке волейболиста	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
36			Приём мяча снизу двумя руками: в парах; приём мяча после отскока от пола.	1	Учебная игра/ Контрольное занятие	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, школьная игра.
ИТОГО				36			

Критерии определения уровня освоения обучающимися программы

№ п/п	Уровень освоения	Критерии
1.	<p>Низкий уровень - <i>обучающиеся в основном усвоили:</i></p> <p>Средний уровень - <i>обучающиеся достаточно знают:</i></p> <p>Высокий уровень - <i>обучающиеся полностью представляют:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • технику безопасности на занятиях по волейболу; • характеристику игры; • гигиенические правила занятий физическими упражнениями; • основные приёмы самоконтроля; • особенности воздействия двигательной активности на организм человека; • основы рационального питания; • правила оказания первой помощи; • способы сохранения и укрепление здоровья; • основы развития познавательной сферы; • свои права и права других людей; • влияние здоровья на успешную учебную деятельность; • значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

2.	<p>Низкий уровень - обучающиеся могут с помощью педагога:</p> <p>Средний уровень - обучающиеся могут уверенно:</p> <p>Высокий уровень - обучающиеся могут свободно:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; • выполнять физические упражнения для развития физических навыков; • заботиться о своем здоровье; • применять коммуникативные и презентационные навыки; • оказывать первую медицинскую помощь при травмах; • находить выход из стрессовых ситуаций; • принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; • адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; • отвечать за свои поступки; • отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
----	---	--

3.	<p>Низкий уровень <i>недостаточно развиты:</i></p> <p>Средний уровень <i>достаточно развиты:</i></p> <p>Высокий уровень <i>уверенно развиты:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - любознательность, познавательная активность, творческая фантазия, изобретательность; - способы умственной деятельности как основы мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, аналогия); - познавательные психические процессы (наблюдательность, внимание, память, восприятие, воображение); - наглядно-образное мышление, основы аналитического, логического, абстрактного, пространственного, связного, дивергентного видов мышления; - интерес к предметам и явлениям окружающей действительности; - способность отражать наблюдения и впечатления в разных видах учебно-игровой творческой деятельности; - стремление к взаимодействию и сотрудничеству. - основы волевых проявлений и преодоление импульсивности; - основы поведенческого самоконтроля в учебном процессе; - дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, организованность; - потребность слушать и слышать педагога; - трудолюбие, бережливость, аккуратность; - жизнерадостность, оптимизм, скромность, дружелюбие, бесконфликтность; - заботливость, сочувствие, эмоциональная отзывчивость; - взаимоуважение, стремление оказывать помощь и поддержку; - эстетическое восприятие окружающей действительности; - нравственные представления, социальные и культурные нормы поведения в общественно-бытовых отношениях.
----	--	---

Мониторинг динамики
образовательно-предметных и личностных результатов обучения школьников
по программе «Волейбол» на 2023-2024 учебный год

Группа ____

№ п/п	Результаты Обучающиеся	Образовательно-предметные						Личностные				
		Теория			Практика							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		

1 – Входная диагностика

2 – Диагностика за I полугодие

3 – Диагностика за II полугодие

Низкий уровень



Недостаточно проявлены

Средний уровень



Достаточно проявлены

Высокий уровень



Уверенно проявлен