

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МАОУ «Кичменгско -
Городецкая средняя школа»
Протокол
от «15» мая 2023 г. № 16

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ «Кичменгско-Городецкая
средняя школа»
от «18» мая 2023 г. № 82
 /И.В.Шабакова/



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы – 2 года
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:
Страшков Н.А., Шиловский К.А.,
педагог дополнительного образования

с. Кичменгский Городок
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273;
- с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области, утвержденными приказом Департамента образования области от 22.09.2021.№ ПР.20-0009-21;
- с Федеральным законом РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;
- со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- с Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г). № 467);
- с Уставом МАОУ «Кичменгско-Городецкая средняя школа»

Общая характеристика программы

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

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

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна дополнительной образовательной 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. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации

программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся 12 -17 лет.

Объем программы Данная программа рассчитана на 2 года обучения; 1й год обучения – 136 часов; 2й год обучения-204 часа.

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения – очная. Виды занятий - теоретические занятия, работа в группах, практические занятия, участие в спортивных мероприятиях.

Срок освоения программы – 2года.

Режим занятий.

1-й год обучения Количество часов в неделю – 4 часа. Периодичность занятий в неделю – 2 раза
Продолжительность занятия – 2 часа. Количество учебных недель -34

2-й год обучения Количество часов в неделю – 6 часов. Периодичность занятий в неделю – 3 раза
Продолжительность занятия – 2 часа. Количество учебных недель -34

Формирование групп: В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий волейболом. Набор производится до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в случае отчисления детей по каким-либо причинам. Формирование осуществляется в соответствии с санитарно – эпидемиологическими правилами и требованиями к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп -15 человек.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;
- изучить основы техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу.

Учебный план

Первый год обучения

| № п\п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | Формы контроля |
|----------|---|----------------|--------|----------|-------------------|
| | | | теория | практика | |
| | Введение (начальная диагностика) | 1 | 1 | | тестирование |
| 1. | Общефизическая подготовка | 24 | 3 | 21 | тестирование |
| 1.1. | Общеразвивающие упражнения | | | | |
| 1.2. | Упражнения на снарядах и тренажёрах | | | | |
| 1.3. | Спортивные и подвижные игры | | | | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 25 | 3 | 22 | тестирование |
| 2.1. | Упражнения направленные на развитие силы | | | | |
| 2.2. | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц | | | | |
| 2.3. | Упражнения направленные на развитие прыгучести | | | | |
| 2.4. | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости | | | | |
| 2.5. | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | | | | |
| 3. | Техническая подготовка | 50 | 3 | 47 | тестирование |
| 3.1. | Приёмы и передачи мяча | | | | |
| 3.2. | Подачи мяча | | | | |
| 3.3. | Стойки | | | | |
| 3.4. | Нападающие удары | | | | |
| 3.5. | Блокирование | | | | |
| 4. | Тактическая подготовка | 33 | 3 | 30 | тестирование |
| 4.1. | Тактика подач | | | | |
| 4.2. | Тактика приёмов и передач | | | | |
| 5. | Правила игры(конечная диагностика) | 3 | 2 | 1 | зачет |
| | Итого: | 136 | 15 | 121 | |

2 год обучения

| № п\п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | Формы контроля |
|----------|-------------------------------------|----------------|--------|----------|-------------------|
| | | | теория | практика | |
| | Введение (начальная диагностика) | 1 | 1 | | тестирование |
| 1. | Общефизическая подготовка | 25 | 1 | 24 | тестирование |
| 1.1. | Общеразвивающие упражнения | | | | |
| 1.2. | Упражнения на снарядах и тренажёрах | | | | |
| 1.3. | Спортивные и подвижные игры | | | | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 67 | 1 | 66 | тестирование |
| 2.1. | Упражнения направленные на развитие | | | | |

| | | | | | |
|-------|---|-----|---|-----|--------------|
| 2. 2. | силы Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц | | | | |
| 2. 3 | Упражнения направленные на развитие прыгучести | | | | |
| 2.4. | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости | | | | |
| 2. 5. | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | | | | |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка | 85 | 1 | 84 | тестирование |
| 3. 1. | Приёмы и передачи мяча | | | | |
| 3.2. | Подачи мяча | | | | |
| 3.3. | Стойки | | | | |
| 3. 4. | Нападающие удары | | | | |
| 3. 5. | Блокирование | | | | |
| 4. | Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов | 15 | | 15 | соревнование |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. | 2 | 1 | 1 | |
| 6. | Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации. | 4 | | 4 | |
| | | 2 | 1 | 1 | |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 1 | 1 | |
| 8. | Правила игры (конечная диагностика) | 1 | 1 | | тестирование |
| | итого: | 204 | 8 | 128 | |

4. Содержание учебного плана первого года обучения

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: **Упражнения на развитие силы.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения на развитие ловкости .Бег через барьеры различной высоты. Бег на скорость различными способами с изменением направления. По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках. Вращение мяча на шнуре на разной высоте - подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.

Упражнения на развитие гибкости. Наклоны вперед, в стороны, назад. Эти упражнения можно выполнять с партнером. Пружинистые выпады вперед и в стороны. Круговые движения тазом. Махи руками и ногами с небольшими отягощениями. Имитация различных упражнений с большой амплитудой движения.

Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом. Серия прыжков на мягкой опоре. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара.

Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: *Овладение техникой передвижений и стоек.*

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

2 год обучения.

Введение: Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажерах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Техническая подготовка

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Поддача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Поддача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

Психологическая подготовка

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика)

Планируемые результаты.

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;

- правильность счёт по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания *второго года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”;
- в совершенстве владеть двухсторонней игрой.

Календарный учебный график

| | |
|-------|-------|
| 1 год | 2 год |
| 4 ч | 6 ч |
| 136ч | 204 ч |

1-й год обучения

Количество часов в неделю – 2 часа

Периодичность в неделю – 2 раз

Количество учебных недель - 34

| | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|----------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| 1 полугодие | 16 | 16 | 16 | 16 | | | | | |
| 2 полугодие | | | | | 8 | 16 | 16 | 16 | 16 |

2-й год обучения

Количество часов в неделю – 6 часов

Периодичность в неделю – 3 раз

Количество учебных недель - 34

| | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|----------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| 1 полугодие | 23 | 23 | 23 | 23 | | | | | |
| 2 полугодие | | | | | 20 | 23 | 23 | 23 | 23 |

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
волейбольная сетка;
гимнастические маты;
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;
Спортивные снаряды:
гимнастические скамейки – 3-5 штук;
тренажеры;
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеских встречах, сдача контрольных нормативов .

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Программа предусматривает текущую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей, контрольных тестов по физической подготовке.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация – 1 раз в полгода – зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация - диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнования различного уровня

Оценочные материалы

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

Вопросы теста: «Волейбол».

Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

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

Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

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

До какого счета ведется игра в одной партии?

- до счета 25 очков
- до счета 15 очков
- до счета 17 очков
- неограниченный счет

С какого места на площадке производится подача?

- со специального места за лицевой линией
- с любого места за лицевой линией
- с любого места на площадке
- с центральной линии на площадке

Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 8 сек. 4) 5 сек.

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

- 3 касания
- 4 касания
- 5 касания
- неограниченное количество касаний

Что такое «блокирование»

- остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
- удар по мячу под сеткой
- прикосновение игрока к сетке во время игры
- действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

8..Когда мяч считается вышедшим из игры?

- мяч касается антенны сетки
- мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- мяч касается игрока команды соперника
- мяч касается линии разметки площадки

Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

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

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

- замена игрока
- конец партии
- конец игры
- продолжение игры

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

| | | |
|----------------|----------------|------------|
| возраст | уровень | ОФП |
|----------------|----------------|------------|

| | | Бег 30 м. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Подтягивание в висе лежа | Прыжок в длину с места | |
|----|---------|-----------|-----|--|--------------------------|------------------------|-----|
| | | юн | дев | | | юн | дев |
| 12 | Высокий | 5.8 | 6.1 | 17 | 15 | 176 | 164 |
| | Средний | 5.9 | 6.3 | 15 | 13 | 172 | 158 |
| | Низкий | 6.0 | 6.5 | 13 | 11 | 168 | 152 |
| 13 | Высокий | 5.7 | 5.9 | 20 | 17 | 180 | 172 |
| | Средний | 5.8 | 6.1 | 18 | 15 | 175 | 168 |
| | Низкий | 5.9 | 6.3 | 16 | 13 | 170 | 164 |
| 14 | Высокий | 5.6 | 5.8 | 24 | 20 | 190 | 185 |
| | Средний | 5.7 | 5.9 | 22 | 17 | 180 | 176 |
| | Низкий | 5.8 | 6.1 | 20 | 15 | 175 | 172 |

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

| возраст | уровень | ТТ- волейбол | | |
|---------|---------|----------------------|---------------------|--|
| | | Передача мяча сверху | Передача мяча снизу | до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; |
| | | | | |

| | | | | | | с 13 лет: подача в указанную зону. | |
|-----------|---------|----|-----|----|-----|---------------------------------------|-----|
| | | юн | дев | юн | дев | юн | дев |
| 12 | Высокий | 23 | 23 | 19 | 18 | 5 | 4 |
| | Средний | 22 | 22 | 18 | 17 | 4 | 3 |
| | Низкий | 21 | 21 | 17 | 16 | 3 | 2 |
| 13 | Высокий | 24 | 24 | 20 | 19 | 6 | 6 |
| | Средний | 23 | 23 | 19 | 18 | 5 | 5 |
| | Низкий | 22 | 22 | 18 | 17 | 4 | 4 |
| 14 | Высокий | 25 | 25 | 21 | 20 | 7 | 7 |
| | Средний | 24 | 24 | 20 | 19 | 6 | 6 |
| | Низкий | 23 | 23 | 19 | 18 | 5 | 5 |

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Воспитательные компоненты

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать воспитанника, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого тренера и занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно

выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей детей: возрастных и психофизических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

Методы проведения занятий.

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях). Рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, видеоматериалы, слайды, фотографии.

Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами- в целом и по частям.

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- товарищеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях области, района и школы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- Восстановительные мероприятия;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;

Методы обучения на занятиях:

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Технологии, используемые при реализации программы:

Здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного процесса по сохранению и развитию здоровья всех участников - взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения.

В центре внимания - личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология *развивающего обучения* является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель - создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология *сотрудничества* - это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии. В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Литература

Для педагога

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2011г.
4. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
5. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
6. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.
7. Интернет-ресурсы.

Литература для детей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
3. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
4. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
5. [«Волейбол» Спортивные видео-уроки. panakapitana.ru>category/volleyball/](http://panakapitana.ru/category/volleyball/)
6. [Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu...)
7. www.lib.sportedu.ru
8. www.volley.ru