

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 им. А.Н.Лавкова»  
города Сорочинска Оренбургской области

**ПРИНЯТА**

Педагогический совет

*прот от 13.08.23*

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБОУ

«СОШ №5»

Г.В.Клименкова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации - 1 год

Возраст детей – 12-14 лет

Составитель: Аничкин В.В.

учитель физической культуры

Сорочинск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
<i>Первый год обучения</i>	
1.3.1. Модуль «Волейбол»	8
1.4. Планируемые результаты	16
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	17
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации программы	18
2.3. Формы аттестации (контроля)	18
2.4. Оценочные материалы	19
2.5. Методическое обеспечение	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	24
ПРИЛОЖЕНИЕ	25

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Программа составлена с учетом Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р г. Москва).

Изучен современный опыт педагогов дополнительного образования и апробированные дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.13 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПиН 2.4.4.3172-14.

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму МОиН РФ от 18.11.15 № 09-3242), Положением о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в МБОУ «СОШ №5».

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Волейбол». Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительные особенности и новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости

передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. 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 занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышперечисленного у обучаемых 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.

**Адресат программы:** программа ориентирована на детей 10-15 лет. Воспитанники, поступающие в объединение, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет до 15 человек. Условия набора детей в коллектив: на основании заявлений родителей.

**Объем и срок освоения программы, режим занятий.** Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа. Занятия ведутся один раз в неделю по 2 часа.

**Форма обучения** – очная, форма аудиторных и практических занятий – занятия.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастную группу, состав группы – пополняемый.

**Педагогическая целесообразность.** Реализация задач деятельности детских физкультурно-спортивных объединений идет через коллективную работу. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

Сочетание методических подходов, опирающихся на разработки классиков педагогики, с современными методиками формирования физкультурно-спортивных навыков является педагогически целесообразным.

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- Способствовать повышению работоспособности учащихся,
- Развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- Воспитание спортсменов-патриотов своей школы, своего города, своей страны.

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

# Содержание программы

1 год обучения

## Модуль «Волейбол»

### Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов занятий	Количество часов			
		всего	Теоретических	Практических	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	2	2	0	Беседа
2.	Общефизическая подготовка волейболиста	10	1	9	Игра. Практическое задание
3.	Специальная подготовка	16	2	14	Тестирование. Практическое задание
4.	Техническая подготовка	16	2	14	Тестирование. Практическое задание
5.	Тактическая подготовка	14	2	12	Тестирование. Практическое задание
6.	Игровая подготовка	12	2	10	Практическое задание
8.	Промежуточная аттестация	2	0	2	В форме зачетного занятия (самостоятельная организация игровых площадок)
ИТОГО:		72	11	61	

## Содержание учебного плана модуля «Волейбол»

**Тема №1.** Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.

*Теоретическая часть*

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры в волейбол.

**Тема №2.** Общефизическая подготовка волейболиста

*Практическая часть*

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

**Тема №3.** Специальная подготовка

*Практическая часть*

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

**Тема №4.** Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

*Техника выполнения нижнего приема*

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении

нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

#### *Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

#### *Техника выполнения нижней прямой подачи*

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

#### *Техника выполнения верхней прямой подачи*

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### *Техника выполнения нижней боковой подачи*

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

#### *Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

#### *Техника выполнения нападающего удара*

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного



Выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

## **Тема №5. Тактическая подготовка**

### *Обучение индивидуальных действий:*

- Обучение тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении и вторых передач;

### *Обучение групповым взаимодействиям:*

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

### *Обучение индивидуальным действиям*

- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

### *Обучение технике передачи в прыжке:*

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучение тактике подач, подач в прыжке СФП.

### *Нападение*

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнение для развития быстроты перемещений;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

### *Защита*

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;

- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия, принимающего–пасующего–нападающего;
- Обучение контратакующим действиям в волейболе;
- Упражнение для обучения перемещению блокирующих игроков;
- Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

### **Тема №6. Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

### **Планируемые результаты**

*По окончании обучения, учащиеся будут:*

- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контратакующим действиям в волейболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах;

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Начало учебного года: 01.09.2023

Окончание учебного года: 31.05.2024

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
начало занятия				14.55			
окончание занятия				16.35			

## Режим занятий обучающихся в объединении

Профили	Всего групп	Наполняемость Учебных групп	Продолжительность занятий
Физкультурно-спортивная направленность	1	1-йгодобучения- 20 чел.	2x45мин.

Продолжительность перерыва между занятиями для отдыха обучающихся и проветривания помещений: *10 мин.*

Срок проведения отчетного мероприятия: *конец мая.*

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

##### Материально-технические условия:

- Обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сеткаволейбольная-2штуки.
2. Стойкиволейбольные-2штуки.
3. Гимнастическаястенка-6–8 пролётов.
4. Гимнастическиескамейки-3-4штуки
5. Гимнастическиематы-3штуки.
6. Скакалки-30штук.
7. Мячинабивные-25штук.
8. Резиновыеамортизаторы-25штук.
9. Гантелиразличноймассы-20 штук.
10. Мячиволейбольные-30штук.  
(для мини-волейбола) - 20 штук.
11. Туристическоеснаряжениедляпоходов-на15–20человек.
12. Рулетка-2 штуки.
13. Макетплощадкисфишками-2комплекта.

## Формы аттестации/контроля

1. Входной(предварительный) контроль - проверка соответствия качеств начального состояния обучаемого перед его обучением.
2. Текущий контроль- организация проверки качества обучения обучающихся по образовательной программе в течение года.
3. Итоговый контроль - проверка результатов обучения после завершения образовательной программы, в конце учебного года.

Мониторинг-система отслеживания хода и результатов обучения, система постоянных наблюдений, оценки и прогноза изменений объекта.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- Начальная диагностика (сентябрь)–в форме педагогического тестирования;
- промежуточная аттестация (по окончанию каждого года обучения, май) – в форме зачетного занятия (самостоятельное проведение мероприятия);
- итоговая аттестация (по окончанию последнего года обучения, май)–в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, конкурса.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: вопросники, тестирование; соревнование; турнир, зачетные занятия.

Формы подведения итогов реализации программы: турнир среди воспитанников клуба.

## Оценочные материалы

### Выявление уровней освоения учащимися содержания программы.

Выявление и анализ результатов осуществляется по окончанию изучения каждого модуля (информационная карта освоения учащимися модуля, карта самооценки и экспертной оценки педагогом компетентности учащегося), а также на этапе промежуточной и итоговой аттестации (информационная карта результатов участия подростков в конкурсах, фестивалях и выставках разного уровня).

### *Информационная карта освоения учащимися модуля.*

Название модуля, кол-во часов

Ф.И.О. учащегося

№	Параметры результативности освоения модуля	Оценка результативности освоения модуля		
		1 балл(низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)
1.	Теоретические знания			
2.	Практические умения и навыки			

3.	Самостоятельность в познавательной деятельности			
4.	Потребность в Самообразовании и саморазвитии			
5.	Применение знаний и умений в социально-Значимой деятельности			
Общая сумма баллов:				

После оценки каждого параметра результативности освоения модуля, все баллы суммируются. На основе общей суммы баллов определяется общий уровень освоения модуля в соответствии с нижеприведенной шкалой:

1-4 балла - модуль освоен на низком уровне;

5-10 баллов - модуль освоен на среднем уровне;

11-15 баллов - модуль освоен на высоком уровне.

Информационная карта освоения модуля заполняется на основе результатов педагогического наблюдения, бесед, выполнения учащимися заданий на занятиях. Применение данной методики в долгосрочном периоде позволяет определить динамику личностного развития каждого подростка.

### Методические материалы

**Особенности организации образовательного процесса** – очно, с применением коллективного взаимодействия.

**Формы организации образовательной деятельности.** Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Формы и способы фиксации результатов:** портфолио учащихся.

**Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:**

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

**Способы определения результативности:** опрос, игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

#### **Формы подведения итогов реализации Программы:**

Контрольная игра

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в

учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные *педагогические принципы*:

- *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

- *Принцип дополнительности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

- *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- *Принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- *Принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".



**Методическое обеспечение образовательной программы**

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
<b>1</b>	Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ беседа практические задания объяснение нового материала.	Специальная литература справочные материалы картинки, плакаты Правила судейства.	Вводный, Положение о соревнованиях по волейболу.
<b>2</b>	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, Упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки мячи на каждого обучающего	Тестирование, Карточки судьи и протоколы
<b>3</b>	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы подгрупповая, фронтальная коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, Промежуточный тест.
<b>4</b>	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы подгрупповая, коллективно групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа практические занятия упражнения в парах, тренировки наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикауляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
<b>5</b>	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая коллективно-групповая	Практические занятия упражнения в парах, тренировки Учебная игра.	Дидактические карточки плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, Промежуточный отбор, соревнование

## Учебно-тематический план модуля «Волейбол»

№	Дата	Раздел и тема занятия	Кол-вочасов			Формы аттестации/контроля
			всего	теорет.	практич.	
1.		Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	2	2		Беседа
2.		ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	2		2	Опрос
3.		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	2		2	Опрос
4.		Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.	2		2	Наблюдение
5.		Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	2		2	Опрос
6.		ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	1	1	Опрос
7.		Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	2		2	Наблюдение
8.		Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в перед, вправо, влево, назад.	2		2	Наблюдение
9.		Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	2		2	Наблюдение
10		Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу Двумя руками в парах.	2		2	Наблюдение
11		Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	2		2	Наблюдение
12		Эстафеты с различными способами перемещений.	2		2	Наблюдение
13		Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	2		2	Наблюдение

14	Передачи мяча снизу двумя руками в треугольнике.	2		2	Наблюдение
15	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	2		2	Наблюдение
16	Верхняя передача мяча у стены, в парах, Через сетку. СФП.	2		2	Наблюдение
17	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	2		2	Наблюдение
18	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние–3–6 мотсетки).	2		2	Наблюдение
19	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	2		2	Наблюдение
20	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние–3–6 мот сетки).	2	1	1	Наблюдение
21	Учебная игра мини-волейбол.	2		2	Игра
22	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.	2		2	Наблюдение
23	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	2		2	Наблюдение
24	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	2		2	Наблюдение
25	Подача и прием мяча в парах.	2		2	Наблюдение
26	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	2		2	Наблюдение
27	Учебная игра мини-волейбол.	2		2	Игра
28	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	2		2	Наблюдение
29	Индивидуальные тактические действия.	2	2		Наблюдение
30	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	2		2	Наблюдение
31	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	2		2	Наблюдение
32	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	2		2	Игры
33	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	1	1	Наблюдение
34	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2	1	1	Игра
35	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	2		4	Игра
36	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания. Промежуточная аттестация.	2		2	Испытание

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК. / Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Высшейш. Школа», 1974. - 288 с.
11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско-Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. / Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. / Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. / Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - М., 2001. - 520 с.
17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. / Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - М., 2004. - 400 с.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
19. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168 с.
20. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

Итоговая аттестация

**Информационная карта освоения обучающимися образовательной программы**

Название программы, ее длительность

Фамилия, имя, отчество педагога

Фамилия, имя обучающегося

Год обучения по программе

№	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результативности освоения программы		
		1 балл (ниже среднего уровня)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)
1.	Опыт освоения теории			
2.	Опыт освоения практической деятельности			
3.	Опыт творческой деятельности			
4.	Опыт эмоционально-ценностных отношений			
5.	Опыт социально-значимой деятельности			
Общая сумма баллов:				

Обработка анкеты и интерпретация результатов.

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом

(оценивается по общей сумме баллов):

1-4 балла - программа в целом освоена ниже среднего уровня; 5-

10 баллов - программа в целом освоена на среднем уровне;

11-15 баллов - программа в целом освоена на высоком уровне.

## Тест практических возможностей.

### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3м (кол-во раз).	10-11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14-15	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	10-11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачей мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2

	5. Передача мяча двумя руками сверху прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне б, с предварительной передачей мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачей мяча из зоны б (10 попыток)	15 16	4 4	3 3	2 2	1 1	3 4	2 3	1 2	0 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне б, предварительной передачей мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16	5 5	4 4	3 3	2 2	4 4	3 3	2 2	1 1
<b>П. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	10-11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	10-11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1

	5.Верхняя прямая подача на точность по заданию(по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16	6 7	5 5	3 4	2 3	5 5	4 4	2 3	1 2
	6.Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16	5 7	4 6	2 4	1 2	4 5	3 3	2 2	1 1
<b>Технический прием</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Возраст лет</b>	<b>Оценка</b>							
			<b>мальчики</b>				<b>девочки</b>			
			<b>высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>	<b>высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>









