

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ИМЕНИ КАВАЛЕРА
ОРДЕНОВ ЛЕНИНА И «ЗНАК ПОЧЁТА» ФЁДОРА ФЁДОРОВИЧА МУКОВОЗА
ХУТОРА ХАНЬКОВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
МБОУ ООШ № 21
Протокол № 01 от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ № 21
_____ С.В. Подгорная
приказ № 1 от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации программы: *2 года: 360 часов*

Возрастная категория: *9-16 лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: *13031*

Автор–составитель:
Учитель физической культуры
Наточий Марина Александровна

Славянск-на-Кубани, 2023

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.1.1. Нормативная база	3
	1.1.2. Направленность программы	4
	1.1.3. Актуальность программы	4
	1.1.4. Педагогическая целесообразность	5
	1.1.5. Отличительные особенности программы	5
	1.1.6. Адресат программы	6
	1.1.7. Уровень программы, объем и сроки реализации	6
	1.1.8. Особенности организации образовательного процесса	6
	1.1.9. Особенности построения курса и его содержания	7
	1.2. Цели и задачи программы	8
	1.3. Содержание программы	10
	1.3.1. Учебный план	10
	1.3.2. Содержание учебного плана	11
	1.4. Планируемые результаты	13
II	Комплекс организационных и социально-педагогических условий, включающий формы аттестации	
	2.1. Календарный учебный график	14
	2.2. Условия реализации программы	35
	2.3. Формы аттестации	36
	2.4. Оценочные материалы	36
	2.5. Методические материалы	37
	2.5.1. Образовательные технологии	37
	2.5.2. Тематика и формы методических материалов по программе	37
	2.5.3. Алгоритм учебного занятия	38
	2.6. Список литературы	38

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Нормативная база.

Программа дополнительного образования «Волейбол» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023);

- Федеральный закон от 14 апреля 2023 г. № 124-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере;

- Распоряжение Губернатора Краснодарского края от 29 марта 2023 г. № 71-р «Об организации оказания государственных мер в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 г. № 712);

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170

«Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

– Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;

– Устав МБОУ ООШ № 21.

1.1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.1.3. Актуальность программы.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии.

Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, обучающиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность данной 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. На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 9 -16 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на два года обучения.

- группы начальной подготовки первого года обучения
- группы начальной подготовки второго года обучения
- учебно-тренировочные группы первого года обучения
- учебно-тренировочные группы второго года обучения

1.1.4. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет решить проблему занятости свободного времени детей,

формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.1.5. Отличительные особенности образовательной программы заключается в том, что данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

1.1.6 Адресат программы.

Программа предназначена для детей возраста 9 – 16 лет с основной и подготовительной медицинских групп. Важнейшее значение в планировании организации педагогического воздействия на личность ребенка всегда имеют его возрастные и психологические особенности.

1.1.7. Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется на базовом уровне.

Сроки реализации программы: 2 года (360 часов).

Форма обучения – очная.

Режим занятий: Общее количество часов в 1 год – 144 часа, 4 часа в неделю; занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, где учебный час для детей от 9 до 12 лет - 45 минут. Общее количество часов во 2 год – 216 часов, 6 часов в неделю; занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, где учебный час для детей от 13 до 16 лет – 45 минут. Перерыв – 10 минут в соответствии с требованиями СанПиН.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.

Первый год обучения – 9-12 лет.

Второй год обучения - 13-16 лет.

Состав группы (переменный)

При разработке программы использовались инструктивные материалы по волейболу для школьных спортивных секций, учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, многолетний опыт работы соавторов программы, учитывались тенденции развития волейбола.

Формы организации деятельности: групповые занятия. Предусматривается возможность индивидуальных занятий.

групповая - при групповых формах обучения педагог управляет учебно-познавательной деятельностью группы Их можно подразделить на звеньевые, бригадные, кооперировано -групповые и дифференцированно -групповые.

индивидуальная - индивидуальное обучение учащихся не предполагает их непосредственного контакта с другими учениками. По своей сущности оно есть не что иное, как самостоятельное выполнение одинаковых для всего класса или группы заданий. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

Все занятия проводятся после уроков основного расписания, в вечернее время.

Место проведения занятий - спортивный зал школ и пришкольная спортивная площадка. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
Соревновательная практика	Построены на проведении соревновательных игр с командами других школ вне зачёта спартакиады школьников

1.1.9. Особенности построения курса и его содержания.

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Уделять внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

В волейбольной секции могут заниматься учащиеся от 9 до 16 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

Занятия по волей болу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора- общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Руководитель секции должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются вместе. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия проводятся в спортивном зале.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Главной **целью программы** является: воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности;

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;

- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правила Т/Б;
- развивать физические качества с учётом специфики волейбола

воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по мини- волейболу)

Развивающие:

- развивать разностороннюю физическую подготовленность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- обучать технике перемещений и стоек, приёму и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановки;
- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность;
- коллективизм;
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту;
- терпение и взаимопомощь, волевые качества.

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- повышать уровень физической подготовленности;
- обучать техническим и тактическим действиям;
- приучать к соревновательным условиям;
- готовить к выполнению требований по виду спорта.

Развивающие:

- повышать уровень общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности;
- определение каждому обучающемуся игровой функции;
- подготовка к выполнению нормативных требований.
- развивать способности управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества;

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- дисциплинированность;
- воспитание высоконравственной личности;

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливаться;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- продолжать развитие двигательной активности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	4	4	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка	44	4	40	контрольные нормативы по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	20	4	16	сдача нормативов
4.	Техническая подготовка	32	4	28	контрольные нормативы по СФП
5.	Тактическая подготовка	20	4	16	контрольные нормативы;
6.	Интегральная подготовка	22	-	22	- учебно-тренировочная игра;
7.	Контрольно-проверочные мероприятия	2	-	2	зачёт
Итого:		144	20	124	

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка	20	1	19	контрольные нормативы по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	77	1	76	контрольные нормативы по СФП
4.	Техническая подготовка	60	7	53	сдача нормативов
5.	Тактическая подготовка	40	2	38	контрольные нормативы
6.	Интегральная подготовка	10	-	10	учебно-тренировочная игра;

7.	Контрольно-проверочные мероприятия	8	-	8	зачёт
Итого:		216	12	204	

1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

Тема 1. Введение (4 часа).

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

Тема 2. Общая физическая подготовка (44 часов).

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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

Формы контроля: контрольные нормативы по ОФП

Тема 3. Специальная физическая подготовка (20 часов).

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Формы контроля: контрольные нормативы по СФП

Тема 4. Техническая подготовка (32 часа).

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Формы контроля: сдача нормативов

Тема 5. Тактическая подготовка (20 часов).

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

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Формы контроля: контрольные нормативы

Тема 6. Интегральная подготовка (22 часа).

Практика: Правила игры, учебно-тренировочные игры

Формы контроля: учебно-тренировочная игра

Тема 7. Контрольно-проверочные мероприятия (2 часов).

Практика: Контрольное занятие в форме зачета

Формы контроля: зачёт

2 год обучения

Тема 1. Введение (1 час).

Теория: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

Тема 2. Общая физическая подготовка (20 часов).

Теория: Методы и средства ОФП.

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

Формы контроля: контрольные нормативы по ОФП

Тема 3. Специальная физическая подготовка (77 часов).

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Формы контроля: контрольные нормативы по СФП

Тема 4. Техническая подготовка (60 часов).

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Формы контроля: сдача нормативов

Тема 5. Тактическая подготовка (40 часов).

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Формы контроля: контрольные нормативы

Тема 6. Интегральная подготовка (10 часа).

Практика: Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

Формы контроля: учебно-тренировочная игра

Тема 7. Контрольно-проверочные мероприятия (8 часов).

Практика: Контрольное занятие в форме зачета

Формы контроля: зачёт

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы «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 «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.

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.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся по окончании первого года обучения должны знать:

- знать общие основы волейбола;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- 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;

и должны уметь:

- Иметь представление о технических приемах в волейболе;
- Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Уметь играть по упрощенным правилам игры;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получить навыки технической подготовки волейболиста;
- Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Освоить технику верхних передач;

- Освоить технику передач снизу;
- Освоить технику верхнего приема мяча;
- Освоить технику нижнего приема мяча;
- Освоить технику подачи мяча снизу;

В итоге реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся по окончании второго обучения должны знать:

- 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;

и должны уметь:

- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоить технику нападающего удара;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы «Волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований по волейболу;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- и смогут научиться:*
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
 - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты волейбольного судьи;

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к программе «Волейбол» (спортивно-оздоровительные занятия для школьников)

1 год обучения

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Время проведения	Форма контроля
	план	факт						
Введение				4				
1.			История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола	2	Групповая	Спортивный зал		беседа
2.			Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.	2	групповая	Спортивный зал		беседа
Общая физическая подготовка				44				
3.			Значение ОФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения	2	Групповая	Спортивный зал		беседа
4.			Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Футбол.	2	Групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы по ОФП
5.			Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	2	Командная	Спортивный зал		беседа
6.			Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		беседа

7.			Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы по ОФП
8.			Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
9.			Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
10.			ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
11.			ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
12.			Эстафеты. Подвижные игры.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
13.			Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы по ОФП
14.			Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
15.			Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
16.			Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
17.			Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы по ОФП
18.			Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа

19.			ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
20.			Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
21.			Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
22.			Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
23.			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2	командная	Спортивный зал		Текущий контроль
24.			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	командная	Спортивный зал		беседа
Специальная физическая подготовка				20				
25.			Стойки в сочетании с перемещениями. Бег с остановками, изменением направления.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
26.			Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы
27.			Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа

28.			Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
29.			Челночный бег с изменением направления из различных исходных положений. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы
30.			Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
31.			Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
32.			Защитные действия (блоки, страховки)	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
33.			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
34.			Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
Техническая подготовка				32				
35.			Значение технической подготовки в волейболе.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
36.			Стойки игрока	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
37.			Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		Текущий контроль

38.		Подачи снизу.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
39.		Прямые нападающие удары	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
40.		Защитные действия (блоки, страховки)	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
41.		Прямые нападающие удары	2	Индивидуальная	Спортивный зал		беседа
42.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
43.		Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
44.		Совершенствование навыков верхней передачи мяча на месте и передачи мяча двумя руками	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы
45.		Стойка и перемещение. Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
46.		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
47.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа

48.		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
49.		Верхняя прямая подача в прыжке.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
50.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы
Тактическая подготовка			20				
51.		Комплекс упражнений для овладения простейшими тактическими комбинациями	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
52.		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
53.		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы
54.		Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
55.		Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
56.		Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		Текущий контроль

57.			Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
58.			Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
59.			Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы
60.			Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
Интегральная подготовка				22				
61.			Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	2	командная	Спортивный зал		Текущий контроль
62.			Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2	групповая	Спортивный зал		беседа
63.			Подготовительная игра	2	командная	Спортивный зал		беседа
64.			Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
65.			Учебная игра по правилам волейбола	2	командная	Спортивный зал		учебно-тренировочная игра
66.			Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	2	групповая	Спортивный зал		беседа

67.			Учебная игра с заданием	2	командная	Спортивный зал		учебно-тренировочная игра
68.			Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		беседа
69.			Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2	командная	Спортивный зал		беседа
70.			Учебная игра с заданием.	2	Командная	Спортивный зал		учебно-тренировочная игра
71.			Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2	командная	Спортивный зал		беседа
Контрольно-проверочные мероприятия				2				
72.			Сдача контрольных нормативов.		индивидуальная	Спортивный зал		зачёт
Итого:				144				

2 год обучения

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Время проведения	Форма контроля
	план	факт						
Введение				4				

1.			Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий.	1	групповая	Спортивный зал		беседа
			Общая физическая подготовка	20				
2.			Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка	2	групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы по ОФП
3.			Эстафеты. Игровой и соревновательный методы	2	групповая	Спортивный зал		беседа
4.			Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
5.			Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		беседа
6.			Упражнения с набивными и теннисными мячами.	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		беседа
7.			Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы по ОФП
8.			Развитие быстроты реакции, наблюдательности.	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
9.			Игра "Берем игру на себя"	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		беседа
10.			Баскетбол	2	групповая	Спортивный зал		беседа

11.			Упражнения на гимнастической стенке.	2	Индивидуальная	Спортивный зал		беседа
Специальная физическая подготовка				77				
12.			Бег с остановками, изменением направления.	1	групповая	Спортивный зал		беседа
13.			Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы по СФП
14.			Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		беседа
15.			Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		беседа
16.			Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
17.			Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).	2	Индивидуальная	Спортивный зал		беседа
18.			Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок.	2	Индивидуальная	Спортивный зал		беседа
19.			Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		Текущий контроль

20.		Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
21.		Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.	2	Индивидуальная	Спортивный зал		беседа
22.		Приседания с отягощениями. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего о удара, блокирования	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы по СФП
23.		Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты. Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках	2	Индивидуальная	Спортивный зал		беседа
24.		Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу	2	Индивидуальная	Спортивный зал		Текущий контроль
25.		Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.	2	Индивидуальная	Спортивный зал		беседа
26.		Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).	2	Индивидуальная	Спортивный зал		беседа
27.		Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.	2	Индивидуальная	Спортивный зал		Текущий контроль

28.		Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с.	2	Индивидуальная	Спортивный зал		беседа
29.		Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
30.		Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе.	2	групповая	Спортивный зал		беседа
31.		Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками, Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо.	2	групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы по СФП
32.		Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения нападающего удара в резиновых растяжках.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
33.		Серийное выполнение бросков на грудь с быстрым перемещением между броском в два-три шага	2	групповая	Спортивный зал		беседа
34.		Эстафеты с различными перемещениями, чередующимися с кувытками вперед и назад.	2	групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
35.		Упражнения для быстроты и прыгучести	2	групповая	Спортивный зал		беседа
36.		Падения и перекаты. Игра	2	групповая	Спортивный зал		Учебная игра

37.		Подвижные игры	2	групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
38.		Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра	2	групповая	Спортивный зал		беседа
39.		Подвижные игры. Эстафеты	2	групповая	Спортивный зал		беседа
40.		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2	индивидуальная	Спортивный зал		Текущий контроль
41.		Упражнения для обучения блокированию.	2	Индивидуальная	Спортивный зал		беседа
42.		Упражнения для развития выносливости	2	индивидуальная	Спортивный зал		беседа
43.		Упражнения для развития выносливости	2	индивидуальная	Спортивный зал		беседа
44.		Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	2	Групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
45.		Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	2	Групповая	Спортивный зал		беседа

46.			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	2	Групповая	Спортивный зал		беседа
47.			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	2	Групповая	Спортивный зал		беседа
48.			упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча;	2	Групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы по СФП
49.			упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;	2	Групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
50.			упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	2	групповая	Спортивный зал		беседа
Техническая подготовка				60				
51.			Значение технической подготовки в волейболе.	2	групповая	Спортивный зал		беседа
52.			Совершенствование навыков верхней передачи мяча на месте и передачи мяча двумя руками	2	Групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
53.			Стойка и перемещение. Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения	2	Групповая	Спортивный зал		

54.		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
55.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
56.		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы
57.		Верхняя прямая подача в прыжке.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
58.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование	2	индивидуальное	Спортивный зал		Текущий контроль
59.		Боковая подача.	2	Индивидуальная	Спортивный зал		беседа
60.		Верхняя подача	2	Индивидуальная	Спортивный зал		Текущий контроль
61.		Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2	Индивидуальная	Спортивный зал		беседа
62.		Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	2	Индивидуальная	Спортивный зал		контрольные нормативы по ОФП
63.		Нацеленная подача	2	Индивидуальная	Спортивный зал		беседа
64.		Передача сверху.	2	Индивидуальная	Спортивный зал		Текущий контроль
65.		Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа

66.		Передача на точность, с перемещением в парах	2	групповая	Спортивный зал		беседа
67.		встречная передача, передача в треугольнике	2	групповая	Спортивный зал		беседа
68.		Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	2	групповая	Спортивный зал		беседа
69.		<i>Подача мяча:</i> нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
70.		<i>Нападающие удары:</i> по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		беседа
71.		Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		беседа
72.		Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	групповая	Спортивный зал		беседа
73.		<i>Перемещения и стойки:</i> стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями	2	групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
74.		Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками	2	групповая	Спортивный зал		беседа
75.		Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите	2	групповая	Спортивный зал		контрольные нормативы

76.			<i>Прием мяча:</i> снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой)	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		беседа
77.			Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.	2	Индивидуальная , групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
78.			<i>Блокирование:</i> одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке	2	Индивидуальная	Спортивный зал		беседа
79.			одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	2	Индивидуальная	Спортивный зал		беседа
80.			Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево	2	групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
Тактическая подготовка				20				
81.			Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).	2	индивидуальная	Спортивный зал		беседа
82.			Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки	2	индивидуальная	Спортивный зал		Текущий контроль
83.			Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке)	2	индивидуальная	Спортивный зал		Текущий контроль

84.		Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча	2	индивидуальная	Спортивный зал		беседа
85.		Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной	2	индивидуальная	Спортивный зал		беседа
86.		<i>Групповые действия:</i> взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).	2	групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
87.		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.	2	групповая	Спортивный зал		беседа
88.		Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).	2	групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
89.		система игры со второй передачи игрока передней линии.	2	командная	Спортивный зал		беседа
90.		Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи	2	командная	Спортивный зал		Учебная игра
91.		Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара).	2	индивидуальная	Спортивный зал		Текущий контроль

92.		Выбор места: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи.	2	индивидуальная	Спортивный зал		беседа
93.		<i>Групповые действия.</i> Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1.	2	групповая	Спортивный зал		Текущий контроль
94.		<i>Групповые действия.</i> Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).	2	групповая	Спортивный зал		беседа
95.		Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».	2	Групповая	Спортивный зал		беседа
96.		Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4.	2	Групповая	Спортивный зал		беседа
97.		Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	2	Групповая	Спортивный зал		беседа
98.		Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.	2	групповая	Спортивный зал		Текущий контроль

99.			Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2	2	групповая	Спортивный зал		беседа
100.			Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	2	групповая	Спортивный зал		беседа
Интегральная подготовка				10				
101.			Переключение «нападение — защита — нападение». Групповые и командные действия в защите.	2	групповая	Спортивный зал		беседа
102.			Групповые и командные действия в защите.	2	групповая	Спортивный зал		учебно-тренировочная игра
103.			Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите.	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		беседа
104.			Система игры со второй передачи игроком передней линии — защита «углом вперед».	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		учебно-тренировочная игра
105.			Учебная игра с заданием.	2	Индивидуальная, групповая	Спортивный зал		беседа
Контрольно-проверочные мероприятия				8				
106.			Тестирование по ОФП, СФП	2	командная	Спортивный зал		зачёт

107.		Тестирование по технической подготовке	2	Индивидуальная	Спортивный зал		зачёт
108.		Тестирование по тактической подготовке	2	Индивидуальная	Спортивный зал		зачёт
109.		Сдача контрольных нормативов.	2	индивидуальная	Спортивный зал		зачёт
Итого:			216				

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

Материально–техническое обеспечение

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

1. Сетка волейбольная - 1 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Стенка гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м)
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 10 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 20 штук.
9. Гантели различной массы - 10 штук.
10. Мячи волейбольные - 20 штук.
11. Рулетка - 1 штуки.
12. Макет площадки с фишками - 1 комплекта.

Информационное обеспечение:

1. Министерство спорта РФ- www.minstm.gov.ru
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту — <http://lib.sportcdu.ru/>
3. ОАО «Издательство “Советский спорт”». Сайт: www.sovsportizdat.ru

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования соответствующее профилю деятельности.

Кобыльченко Николай Николаевич. Стаж работы в должности педагога дополнительного образования – 4 года, высшее педагогическое образование.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

- Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

- Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

- Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные

ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

2.5.1. Образовательные технологии.

В изучении программы «Волейбол» широко применяется групповые технологии.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых занятий, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный интерес, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.5.2. Тематика и формы методических материалов по программе.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий 45 минут в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

2.5.3. Алгоритм учебного занятия.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть	10	Построение, сообщение темы занятия
2	Основная часть	35	Изучение нового материала
3	Заключительная часть	10	Построение, рефлексия

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебные пособия для педагога:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Белич С. Поддача и прием мяча в волейболе. Журнал «Спорт в школе», № 8, 2008

3.Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

4.Железняк Ю. Слуцкий Л. Волейбол в школе. – М. Просвещение: 2009.

5. Клещев Ю.Н. Волейбол. –М. Физкультура и спорт, 2003.

6. Лепешкин В.А. Волейбол в школе. Обучение тактике игры. – М. Чистые пруды, 2007 г.

7. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.

9. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
4. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010.
5. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 2011.
6. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 2012.