




Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического совета
от «11» мая 2022 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ШКОЛА 5
 Е.А.Бакшеева
приказ № 153 от 12.05.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Стартовый уровень

**Возраст учащихся: 12-14 лет
Срок реализации: 1 год**

Разработчик:

Залимская Лариса Юрьевна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3.1. Учебно-тематический план	5
1.3.2. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	10

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы контроля	13
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Методические материалы	13
2.6. Список литературы	15
ПРИЛОЖЕНИЯ	17

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной *направленности* реализуется в рамках муниципального заказа на услуги дополнительного образования.

Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации / Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении

Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.).

- Устав Школы 5;
- Положение МБУ ДО ЦДТ «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (от 30.04.2021 г.).

Предметные области программы. Теория и методика физической культуры, общая физическая подготовка, основы волейбола, специальная физическая подготовка.

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления, 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.

Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий учащиеся достигают гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Отличительные особенности программы заключается в том, что основной подготовки учащихся является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Программа *модифицированная*. За основу взята примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР (г. Москва, 2011 г.). Разработчики Ю.Д., Железняк, А.В., Чачин, Ю.П. Сыромятников.

Уровень освоения программы – стартовый.

Адресат программы: учащиеся 12 -14 лет.

В это период происходят эндокринные изменения, скачок в росте, перестройка моторного аппарата, дисбаланс в росте сердца и кровеносных сосудов. Главная потребность этого возраста – потребность в общении со сверстниками. Общение – это познание себя через других, поиск самого себя, внимание к своей внутренней жизни, самоутверждение личности. Подростковый возраст является очень ответственным, потому что он зачастую определяет дальнейшую жизнь человека. Утверждение независимости, формирование личности, выработка планов на будущее - всё это формируется именно в этом возрасте.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Количество занимающихся: 12 человек. Состав группы: одновозрастный. Особенности набора: наличие медицинского допуска и письменного заявления родителей (законных представителей) учащегося.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год. Общее количество часов в год: 36 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Общее количество часов в неделю – 2 ч. Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Форма обучения – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся среднего школьного возраста.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, WhatsApp и т.д. Видеоуроки могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе WhatsApp или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в командном игровом спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом в процессе обучения игре в волейбол.

Задачи программы:

Предметные (образовательные):

- сформировать у обучающихся представления о командном игровом спорте волейбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;

- дать основы теоретических знаний в области командного игрового вида спорта волейбол;
- обучить обучающихся основам техники и тактики игры в волейбол;
- сформировать у обучающихся знания о закалывающих процедурах и способах укрепления здоровья;
- сформировать у обучающихся знания о технике безопасности при занятиях спортом, приёмах страховки и само страховки.

Развивающие:

- развивать у обучающихся мотивацию и положительное отношение к занятиям спортом;
- развивать физические (быстрота, ловкость и др.), волевые (смелость, решительность, самообладание), морально-волевые, лидерские качества обучающихся;
- способствовать укреплению здоровья обучающихся, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, стремление к ведению здорового образа жизни
- прививать интерес к регулярным занятиям спортом;
- воспитание командного духа, ответственности за свои действия.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие «Волейбол – это...»	1	1	-	Беседа, практические задания
	Раздел 1. Теория и методика физической культуры	3	3	-	
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	
1.3	Основы техники и тактики игры в волейбол.	1	1	-	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	3	-	3	
2.1	Лёгкоатлетические упражнения	1	-	1	
2.2	Подвижные игры	1	-	1	

2.3	Гимнастические упражнения	1	-	1	
Раздел 3. Основы волейбола		22	-	22	Школьные и городские соревнования
3.1	Техническая подготовка	13	-	13	
3.2	Тактическая подготовка	9	-	9	
Раздел 4 Специальная физическая подготовка		6	-	6	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.1	Упражнения с отягощением, прыжки.	3	-	3	
4.2	Упражнения для развития физических качеств.	3	-	3	
Итоговое занятие.		1	-	1	Соревнование
Всего:		36	4	32	

1.3.2. Содержание программы

Вводное занятие (1 час)

Теория. Формирование группы. Знакомство с общеобразовательной программой. Беседа с детьми и анкетирование родителей. Приём заявлений и медицинских допусков. Формирование списка учащихся. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи обучения.

Форма контроля: Беседа, выполнение практических заданий.

Раздел 1. Теория и методика физической культуры(3 часа)

1.1. Физическая культура и спорт в России (1 час).

Теория. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

1.2. Сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль и самоконтроль (1 час).

Теория. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

1.3. Основы техники и тактики игры в волейбол (1 час).

Теория. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Форма контроля: Беседа, выполнение практических заданий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (3 часа).

2.1. Лёгкоатлетические упражнения (1 час).

Практика. Легкоатлетические упражнения: Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м и по 40 м, три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м, до 50-60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг, 4 кг, 5 кг. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

2.2. Подвижные игры (1 час).

Практика. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

2.3. Гимнастические упражнения (1 час).

Практика. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Форма контроля: сдача контрольных нормативов по ОФП

Раздел 3. Основы волейбола (22 часа).

3.1. Техника игры (13 часов).

Практика. Техника выполнения нижнего приема. Передвижения в стойке. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Техника выполнения верхней передачи мяча. Техника выполнения нижней прямой подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.

3.2. Тактика игры (9 часов).

Практика. Индивидуальные действия. Нападающий удар с задней линии. Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Обучения тактике нападающих ударов. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего

игрока задней линии. Обучение технике передаче в прыжке. Обучение тактике подач, подач в прыжке, индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Тестирование, выполнение практических заданий

Форма контроля: участие в школьных и городских соревнованиях.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (6 часов).

4.1. Упражнения с отягощением, прыжки (3 часа).

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

4.2. Упражнения для развития физических качеств (3 часа).

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабейшей рукой.

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

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов по СФП.

Итоговое занятие (1 час).

Форма контроля: соревнование.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащийся **знает:**

- основы теоретических знаний в области командного игрового вида спорта волейбол; его возникновения, развитии и правилах соревнований;
- основы техники и тактики игры в волейбол;
- правила оказания первой помощи при занятиях волейболом;
- способы сохранения и укрепление здоровья;

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

умеет:

- выполнять технические приемы и тактические действия в игре волейбол;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- выполнять физические упражнения для развития навыков игры в волейбол;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах во время занятий волейболом;

В результате обучения по программе обучающиеся приобретут такие **личностные качества как:**

- формирование ответственного отношения к учебно-тренировочному процессу по волейболу;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к участникам занятий;
- воспитание готовности и способности вести диалог с товарищами по команде;
- владение знаниями по основам техники игры в волейбол.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие **метапредметные компетенции как:**

- умение самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочном процессе по волейболу;
- умение выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на занятиях волейболом;
- умение осуществлять контроль за учебно-тренировочным процессом;
- владение основами самоконтроля;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, и в частности волейболом;
- воспитание волевых качеств, развитие игрового мышления и игровой дисциплины в волейболе.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов	Продолжительность каникул
1 год обучения	36 ч.	36	1 раза в неделю по 2 часа	36 дня	01 сентября – 31 мая	27 декабря – 10 января

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

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

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся 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 и 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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В процессе обучения применялись следующие *технологии*:

1. Технология развивающего обучения.
2. Здоровьесберегающие технологии.
3. Технология проблемного обучения.
4. Игровые технологии.
5. Информационно – коммуникационная технология.

Алгоритм учебного занятия. Модель учебного занятия любого типа можно представить в виде последовательности следующих этапов: организаци-

онного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, итогового, рефлексивного, информационного. Основанием для выделения этапов служит процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие – осмысление- запоминание – применение – обобщение – систематизация.

Материально-техническое обеспечение. Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок
- раздевалка;
- эспандер резиновый - 15 шт.;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 12 шт.;
- мячи волейбольные – 25 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.;
- тренажёр для укрепления кистей рук – 2 шт.;
- прыжковая тумба – 1 шт.;
- стойки для сетки – 2 шт.;
- гимнастическая стенка – 6 шт.;
- гимнастические скамейки – 4 шт.;
- насос ручной со штуцером – 2 шт.;
- гантели – 12 шт.;
- штанга – 2 шт.;
- резиновые амортизаторы – 4шт.;
- гимнастические маты – 8 шт.

Информационное обеспечение:

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru;
- Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.ru>

Кадровое обеспечение. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется педагогом дополнительного образования, высшей квалификационной категории. Педагог имеет высшее педагогическое образование по специальности «Правоведение», среднее специальное образование по специальности «Физическая культура» и прошедшим программу переподготовки «Основы безопасности жизнедеятельности».

2.3. Формы контроля

Результатом реализации программы является определяемый уровень сформированности у учащихся положительной динамики уровня физической подготовки, и желания продолжать занятия на следующих этапах подготовки.

Диагностика результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся;

- *промежуточный* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;

- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;

- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных), участия в спортивных праздниках.

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	Форма диагностики
<i>вводный</i>	Беседа, педагогическое наблюдение
<i>промежуточный</i>	Тестирование, игровые формы проведения занятий
<i>тематический</i>	Открытые занятия
<i>итоговый</i>	участие в соревнованиях

Формы и методы оценивания результатов: педагогическое наблюдение, создание ситуаций проявления качеств, умений, навыков, тестирование физических данных.

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

2.5. Методические материалы

Дидактические материалы

- Карточка упражнений по волейболу (карточки)
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе «Правила игры в волейбол»

- Видеозаписи игр, соревнований учащихся
- Правила судейства в волейболе
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней

Наглядные материалы:

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

edu.ru - ресурсы портала для общего образования

school.edu - "Российский общеобразовательный портал". Каталог интернет-ресурсов: дошкольное образование; начальное и общее образование; дистанционное обучение; педагогика; повышение квалификации; справочно-информационные источники.

fcior.edu.ru - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Обеспечивает доступность и эффективность использования электронных образовательных ресурсов для всех уровней и объектов системы образования РФ. Реализует концепцию "единого окна" для доступа к любым электронным образовательным ресурсам системы образования РФ.

school-collection.edu - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Коллекция включает в себя разнообразные цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические коллекции, инструменты (программные средства) для поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса.

rost.ru/projects - Национальный проект "Образование".

som.fsio - "В помощь Учителю" СОМ (сетевое объединение методистов). Московский центр интернет-образования. Отдельные разделы по всем предметам школьной программы. Каждый раздел включает подборки материалов и конкретные ссылки по темам: Образовательные программы по предмету; К уроку готовы; Книжный компас; Новости и многое другое.

2. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».

2. Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

8. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

9. <http://www.volley.ru>- Всероссийская Федерация Волейбола

10. <http://sport-lessons.com> «Командные игры» -Видео-уроки по волейболу;

11. <http://www.volley4all.net>—Волейбол для всех

2.6. Список литературы

для педагога (основная):

1. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. (Волейбол). - Москва: Академия, 2018. - 387 с.
2. Губа В. П., Булькина Л. В., Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. - Москва: Спорт, 2019.- 271 с.
3. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. - Москва: Юрайт, 2020. - 227 с.
4. Иорданская Ф. А. Функциональная подготовленность волейболистов. Диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов. - Москва: Спорт, 2017. - 164 с.
5. Коротаева Е. Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие. - Москва: Проспект, 2019. - 354 с.
6. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. - Москва: Юрайт, 2019. - 254 с.
7. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для академического бакалавриата: учебник для вузов по специальности "Педагогика и психология". - Москва: Юрайт, 2017. – 367 с.

для педагога (дополнительная):

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - Москва: Советский спорт, 2005. - 112с.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. Пособие для учителя. - Москва: «Просвещение», 1976. - 111с.
3. Железняк Ю. Д. Волейбол. Программа. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - Москва: Советский спорт, 2003, - 112 с.
4. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. - Москва: Учитель, 2011. - 251с.
5. Колодиницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. - Москва: Просвещение, 2011. - 77с.
6. Никитин, С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ. - Москва: Спорт, 2012. – № 3. - 34–37 с.
7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - Москва: Советский спорт, 2005. - 112 с.
8. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд. - Москва: Просвещение, 2011.- 61с.

9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - Москва: Физическая культура и спорт, 1983.- 144с.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений.- 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Академия, 2001.- 480 с.

для учащихся:

1. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих.- Москва: Просвещение, 1994. - 124 с.

2. Лещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист, - Москва: ФИС, 1985. - 228 с.

Интернет-ресурсы:

1. Donvolley.ucoz.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.donvolley.ucoz.ru> (дата обращения: 20 мая 2021 г.)

2. Volley.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.volley4all.net/technique.html> (дата обращения: 20 мая 2021 г.)

3. Volley.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.volley.ru> (дата обращения: 20 мая 2021 г.)

4. Психология обучения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib4all.ru/base/V3197/V3197Part27-323.php> (дата обращения: 20 мая 2021 г.)

5. Спортивные уроки. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> (дата обращения: 20 мая 2021 г.)

6. Спрот-вики. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/> (дата обращения: 20 мая 2021 г.)

7. Уроки-онлайн. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html> (дата обращения: 20 мая 2021 г.)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Вводное занятие	1	
2	Физическая культура и спорт в России	1	
3	Лёгкоатлетические упражнения	1	
4	Подвижные игры	1	
5	Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
6	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
7	Техника и тактики игры в волейбол	1	
8	Гимнастические упражнения	1	
9	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.	1	
10	СФП Развитие быстроты и прыгучести	1	
11	СФП Развитие специальной ловкости	1	
12	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	
13	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.	1	
14	СФП. Броски набивного мяча. Напрыгивания	1	
15	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1	
16	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.	1	
17	СФП. Упражнения на развитие силы и выносливости	1	
18	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи.	1	
19	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1	
20	СФП. Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	1	
21	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра		
22	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра..	1	
23	Прямой нападающий удар после подбрасывания мя-	1	

	ча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
24	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	1	
25	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1	
26	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра.	1	
27	Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра	1	
28	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	
29	Развитие прыгучести. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебно – тренировочная игра.	1	
30	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	1	
31	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	
32	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	2	
33			
34	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	2	
35			
36	Двухсторонняя игра	1	

1.Методика контроля освоения программы в части практической подготовки

В целях контроля освоения обучающимися программы в части практической подготовки используются следующие тестовые задания:

1. При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП+СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создании условий для выполнения упражнений.

1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в исходное положение до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лёжа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад – в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 1 мин.*

1.3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лёжа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъёмов за 30

секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за минуту.*

1.5. Бег 60 метров с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15-минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

1.6. Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1с. *Критерием служит минимальное время.*

1.7. Оценка специальных физических качеств включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием служит минимальное время.*

2.Комплект контрольно-оценочных средств для оценки результатов освоения программы

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам

Нормативы

Тесты

Тестовые задания

Специальная физическая подготовка

Технико-тактическая подготовка

Овладение приемами

Тестовые упражнения

Интегральная подготовка

Участие в соревнованиях

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1. Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

Для оценки прыгучести следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте — поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. — скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются

зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в нападающем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Нормативы по общей физической подготовке:

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3. Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4. Прыжок в высоту с места - описание выше.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности волейболистов

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу проме-

жуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.