

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №23

Принято на заседании
Педагогического совета
От 28.08.2020г.
Протокол № 1

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ № 23

О.В. Михайлова

Приказ № 268/1 от 28.08.2020г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гончаров Александр Владимирович,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ

	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цель, задачи программы	3
1.3	Содержание программы	4
	Учебно-тематический план	4
	Содержание учебно-тематического плана	5
1.4	Планируемые результаты	6
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	7
2.1	Календарный учебный график	7
2.2	Условия реализации программы	12
2.3	Формы аттестации	13
2.4	Методическое обеспечение	16
2.5	Список литературы	18

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Волейбол» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014г.

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Методические рекомендации по программам (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. В настоящее время Волейбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по волейболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового волейбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол с применением принципа вариативности, дающего возможность

подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по волейболу является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях волейболом.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 10 – 17 лет.

Объем освоения программы: 2 раза в неделю по 40 минут ; в год всего – 74 часов.

Сроки реализации: образовательный цикл – 1 год.

Режим занятий: 2 раза в неделю, длительность занятия – 40 минут

Наполняемость групп: минимальное количество человек в группе – 15.

Набор детей производится без специального отбора на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся. Место занятий - спортивный зал МАОУ СОШ №23.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы формируются из обучающихся одного возраста, состав группы постоянный. Занятия начинаются со 1 сентября. Программу реализует педагог дополнительного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение волейболу.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

– познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

– обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности.

Развивающие:

– способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению здоровья;

– целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитательные:

– воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся (доброжелательность, трудолюбие, ответственность, культура поведения, целеустремленность, чувство коллективизма, взаимопонимание и бесконфликтность в общении);

– воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

– формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		разделы	теория	практика	
<i>Теоретические занятия</i>		4			Тематический и визуальный контроль
1.	Введение в программу. Вводный инструктаж		1		
2.	Основные правила игры в волейбол.		1		
5.	Правила безопасности на занятиях.		1		
10.	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.		1		
<i>Практические занятия</i>		70			
<i>Физическая подготовка</i>					Наблюдение, выполнение контрольных испытаний
а)	Упражнения для развития силы;			6	
б)	Упражнения для развития быстроты;			6	
в)	Упражнения для развития			6	

	прыгучести;				
г)	Упражнения на развитие координации;			6	
д)	Упражнения для развития выносливости;			6	
<i>Техника игры в баскетбол</i>					
а)	Перемещения волейболиста			8	
б)	Техника владения мячом:			5	
	- приём мяча;			1	
	- передача мяча;			1	
	- подача мяча			1	
	- блоки			2	
<i>Тактика игры волейбол</i>					
а)	Игра в нападении:			6	
	- индивидуальные действия;			2	
	- групповые действия;			4	
	- командные действия.			6	
б)	Игра в защите:			6	
	- индивидуальные действия;			2	
	- групповые действия;			4	
	- командные действия.			6	
<i>Спортивные игры</i>				8	
ИТОГО:		74	4	70	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

Основы знаний о физической деятельности

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физической деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер,

набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры(волейбол)

В разделе «Специальная подготовка представлен материал по волейболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

– **Упражнения без мяча:** передвижения приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге

– **Упражнения с мячом** Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены.

– **Тактические действия:** Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

– **Спортивные игры:** волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам.

1.4. Планируемые результаты

В результате изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

– способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

– физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

– историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

– технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

№	Дата	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практика	теория		
1	сентябрь	Лекция, беседа		1	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	Обсуждение
2	сентябрь	Практическое занятие	1		Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	Наблюдение
3	сентябрь	Практическое занятие	1		Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	Наблюдение
4	сентябрь	Практическое занятие	1		Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	Наблюдение
5	сентябрь	Практическое занятие	1		Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены расстояние 1-2 м).	Наблюдение
6	сентябрь	Практическое занятие	1		Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	Наблюдение
7	сентябрь	Практическое занятие	1		Развитие скоростно-силовой выносливости.	Наблюдение
8	сентябрь	Практическое занятие	1		Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	Наблюдение
9	октябрь	Практическое	1		Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие	Наблюдение

		занятие			гибкости.	
10	октябрь	Практическое занятие	1		Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	Наблюдение
11	октябрь	Практическое занятие	1		Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	Наблюдение
12	октябрь	Практическое занятие	1		Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	Наблюдение
13	октябрь	Практическое занятие	1		Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	Наблюдение
14	октябрь	Практическое занятие	1		Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	Наблюдение
15	октябрь	Практическое занятие	1		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.	Наблюдение
16	октябрь	Практическое занятие	1		Подачи мяча: нижняя прямая подача.	Наблюдение
17	ноябрь	Практическое занятие	1		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами..	Наблюдение
18	ноябрь	Практическое занятие	1		Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	Наблюдение
19	ноябрь	Практическое занятие	1		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Наблюдение
20	ноябрь	Практическое занятие	1		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	Наблюдение
21	ноябрь	Практическое занятие	1		Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	Наблюдение

22	ноябрь	Практическое занятие	1		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	Наблюдение
23	ноябрь	Практическое занятие	1		Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	Наблюдение
24	ноябрь	Практическое занятие	1		Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	Наблюдение
25	декабрь	Практическое занятие	1		Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	Наблюдение
26	декабрь	Практическое занятие	1		Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	Наблюдение
27	декабрь	Практическое занятие	1		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	Наблюдение
28	декабрь	Практическое занятие	1		ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	Наблюдение
29	декабрь	Практическое занятие	1		Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	Наблюдение
30	декабрь	Практическое занятие	1		Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	Наблюдение
31	декабрь	Практическое занятие	1		ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	Наблюдение
32	декабрь	Практическое занятие	1		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Наблюдение
33	январь	Практическое занятие	1		Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Наблюдение
34	январь	Практическое занятие	1		Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Наблюдение

35	январь	Лекция, беседа		1	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	Обсуждение, устный опрос
36	январь	Практическое занятие	1		Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	Наблюдение
37	январь	Практическое занятие	1		Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	Наблюдение
38	январь	Практическое занятие	1		Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Наблюдение
39	январь	Практическое занятие	1		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Наблюдение
40	январь	Лекция, беседа	1		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Наблюдение
41	февраль	Практическое занятие	1		Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Наблюдение
42	февраль	Практическое занятие	1		Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	Наблюдение
43	февраль	Практическое занятие	1		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Наблюдение
44	февраль	Практическое занятие	1		Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча.	Наблюдение
45	февраль	Практическое занятие	1		Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Наблюдение
46	февраль	Практическое занятие	1		Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	Наблюдение
47	февраль	Практическое занятие	1		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Наблюдение
48	февраль	Практическое занятие	1		Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	Наблюдение
49	март	Практическое занятие	1		Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Наблюдение

50	март	Практическое занятие	1		Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	Наблюдение
51	март	Практическое занятие	1		Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	Наблюдение
52	март	Лекция, беседа		1	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	Обсуждение, устный опрос
53	март	Практическое занятие	1		Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Наблюдение
54	март	Практическое занятие	1		Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	Наблюдение
55	март	Практическое занятие	1		Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Наблюдение
56	март	Практическое занятие	1		Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	Наблюдение
57	март	Практическое занятие	1		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	Наблюдение
58	апрель	Практическое занятие	1		Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	Наблюдение
59	апрель	Практическое занятие	1		Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	Наблюдение
60	апрель	Занятие-игра	1		Развитие выносливости. Подвижные игры.	Наблюдение
61	апрель	Лекция	1		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	Наблюдение
62	апрель	Практическое занятие	1		Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Наблюдение
63	апрель	Практическое занятие	1		Многочисленное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	Наблюдение
64	апрель	Практическое занятие	1		Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Наблюдение
65	апрель	Практическое занятие	1		Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	Наблюдение
66	апрель	Практическое занятие	1		Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке,	Наблюдение

					после перемещения.	
67	май	Занятие-игра	1		Развитие выносливости. Подвижные игры.	Наблюдение
68	май	Практическое занятие	1		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Наблюдение
69	май	Практическое занятие	1		Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	Наблюдение
70	май	Практическое занятие	1		Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	Наблюдение
71	май	Практическое занятие	1		Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Наблюдение
72	май	Занятие-игра	1		Развитие выносливости. Подвижные игры.	Наблюдение
73	май	Лекция, беседа		1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	Обсуждение, устный опрос
74	май	Практическое занятие	1		Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	Наблюдение
			70	4		
		Всего	74			

2.2. Условия реализации программа

Материально-техническое обеспечение.

- спортивный зал;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств – 5 шт.;
- набивные мячи – 5 шт.;
- волейбольные мячи – 25 шт.;
- гимнастические скамейки – 10 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- скакалки – 15 шт.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Формы аттестации

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	10	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка									
			мальчики					девочки				
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий		
1. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1		
		12	7	5	3	1	6	4	3	1		
		13	9	6	4	2	7	5	3	2		
		14	12	9	5	3	9	7	4	3		
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны б в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0		
		12	5	4	2	1	4	3	2	1		
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1		
		12	6	5	3	2	5	4	3	2		
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0		
		14	6	5	3	2	5	4	2	1		
15		6	5	3	2	5	4	3	2			
16		6	5	3	2	5	4	3	2			
17		7	5	3	2	6	5	3	2			
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с	13	5	4	3	2	4	3	2	1			
	14	6	5	3	2	5	4	3	2			

2.4. Методическое обеспечение

В рамках содержания программы, занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения волейбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий волейболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в волейбол. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в волейбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения, предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме).

Программа предусматривает следующие формы учебной деятельности учащихся:

- фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

- групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Оценка результатов не должна быть традиционной. Для определения уровня овладения навыками и умениями, автор программы предлагает следующие формы: собеседование, защита реферата, тестирование и соревнования.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов волейбол, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Формы проведения занятий:

- беседа
- групповое выполнение заданий
- самостоятельная работа
- спортивные соревнования
- физкультурные праздники

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- репродуктивные
- наглядные
- иллюстративные
- игровые
- соревновательный.

2.5. Список литературы

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.
2. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» - Физическая культура в школе, 1985, № 3, с. 53.
3. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.
4. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.
5. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.
7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1971.

Интернет-ресурсы:

1. Социальная сеть работников образования: [Электронный ресурс]. М.2010-2014. URL: <http://nsportal.ru/user>
2. Сообщество учителей – предметников «Учительский портал»: [Электронный ресурс]. М.2007-20015. URL: <http://www.uchportal.ru>
3. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: [Электронный ресурс]. М. 2003-2015. URL: <http://festival.1september.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575982

Владелец Михайлова Ольга Викторовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022