

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 39
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ
ИВАНА ИВАНОВИЧА ДЕДОВА ХУТОРА ГАЛИЦЫНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА:

На заседании педагогического совета
МБОУ СОШ №39 х. Галицын
Протокол №4 от «30»августа 2023года



приказ №1/к/21 » августа 2023года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год:152 часа

Возрастная категория: 12-15 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы Навигатор: 23329

Автор-составитель
Завгородняя Елена Васильевна
учитель физической культуры

х.Галицын,2023г.

Содержание

I	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	
	Пояснительная записка	3
	Цель и задачи программы	8
	Содержание программы	9
	Планируемые результаты	13
II	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
	Календарный учебный график	15
	Условия реализации программы	24
	Формы аттестации	25
	Оценочные материалы	26
	Методические материалы	30
	Список литературы	31

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Эта игра доступна и детям и взрослым. Каждый, увлекающийся этой игрой, полной задора и радости движений, не расстается с ней в течение всей своей жизни.

Волейбол – это отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культуры и спортом, активного отдыха. В неё можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремлённость, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Программа «Волейбол» является модифицированной и разработана на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.» Под редакцией Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.

Нормативно-правовые основания для разработки Программы

- 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 марта 2022 года № 678-р;
- Концепция технологического развития на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 20.05.2023 г. № 1315-р;
- Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. № 1105-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 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 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);
- Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;

– 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 муниципального образования Славянский район муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 39 хутора Галицына имени кавалера ордена Красной Звезды Ивана Ивановича Дедова.

Направленность программы физкультурно-спортивная, так как она нацелена на всестороннее физическое развитие, формирование навыков здорового образа жизни и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Новизна программы заключается в том, что она соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься волейболом, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа дает возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами спортивной игры.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток двигательных навыков и овладеть необходимыми тактическими приемами игры. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Практическая значимость заключается в создании прочной основы для восприятия здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности. Программа опирается на раскрытие и использование субъективного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

Педагогическая целесообразность

Программа «Волейбол» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности образовательной программы заключаются в том, что она составлена в соответствии с современными нормативно-правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ. Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на

соревнованиях разного уровня.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие 11 – 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по волейболу.

Группа формируется из учащихся школьного возраста с мотивацией к спортивной деятельности.

Количество обучающихся в группе: 12 – 15 человек.

Занятия проводятся всем составом в соответствии с календарным учебным графиком. Любой учащийся имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по волейболу.

Накануне соревнований учащиеся проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Деятельность учащихся по программе может реализовываться через групповую форму обучения *в разновозрастных и разновозрастных группах*, в зависимости от возраста ребенка, а также индивидуально.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому учащемуся. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей.

Уровень развития детей

При реализации программы учитываются возрастные характеристики учащихся, их общее физическое развитие, психологическая устойчивость, желание заниматься волейболом, умение учитывать мнение своих сверстников, определенный уровень знаний и умений.

Требования к «входным» знаниям, умениям и навыкам учащегося, необходимым при освоении данной дисциплины включают:

- знание правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- знание основных правил игры в волейбол;
- знание основ ЗОЖ;
- знание правил поведения во время игр;
- умение выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владение мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется на базовом уровне.

Срок реализации программы: 1 год (152 часа).

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Режим занятий: общее количество часов в год – 152 часа, 4 часа в неделю; занятия по волейболу проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке 2 раза в неделю по 2 учебных часа, где учебный час для учащихся 11 - 15 лет – 40 - 45 минут, продолжительность перемены – 10 минут.

Требования к режиму занятий детей спортивной игры «Волейбол»

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиНа 2.4.4.1251-03. Расписание занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- при зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования;
- посещение ребенком занятий более чем в 2-х секциях, студиях и т.д. в один день не рекомендуется;
- кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2-х раз в неделю;
- между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учебно-тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч., а их окончание – не позднее 21.00 ч.; ДО 16 ЛЕТ – НЕ ПОЗДНЕЕ 20.00 ч.
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Особенности организации образовательного процесса

В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года. Занятия групповые. Занятия по программе построены на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывают особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы. 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 по волейболу;
- **образовательно-тренировочной направленности:** используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих

задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Виды занятий подбираются с учетом цели и задач, физических и индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста учащихся. **Занятия в рамках программы проводятся в форме:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

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, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Особенности построения курса и его содержания

Занятия проводятся, в основном, в игровой и соревновательной формах. Соревновательное противоборство происходит в пределах установленных правил. При этом, обязательным является наличие соперника. В командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Программа открыта для родителей. Родители и педагоги рассматриваются как партнеры, постоянно общаются, информируют друг друга о достижениях детей. Родители приглашаются в группу для участия в занятиях с учащимися.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – обеспечить полноценное физическое развитие и укрепить здоровье учащихся, сформировать у них устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения спортивной игры в волейбол. Для реализации данной цели необходимо решить **следующие задачи**:

Личностные:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- развитие положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование умения оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- формирование умения обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- развитие способности организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- формирование умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- формирование способности технически правильно выполнять двигательные действия из базового вида спорта по волейболу, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- умение излагать факты истории развития изучаемой игры, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека;
- развитие способности оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение выполнять технические действия из спортивной игры, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение выполнять жизненно важные двигательные навыки различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	4	4	-	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Беседа.
1.2	Значение занятий физической культурой и спортом.	1	1	-	Беседа, опрос.
1.3	Оказание первой медицинской помощи.	1	1	-	Беседа, опрос.
1.4	Правила соревнований. Судейство.	1	1	-	Беседа, опрос.
2	Практические занятия	140	-	140	
2.1	Общая и специальная физическая подготовка.	70	-	70	Наблюдение, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, тестирование
2.2	Основы техники и тактики игры.	70	-	70	Наблюдение, выполнение упражнений.
3	Соревнования и судейство.	8	-		Наблюдение, выполнение упражнений.
3.1	Контрольные игры и судейская практика			6	Наблюдение, выполнение судейства.
3.2	Соревнования			2	Наблюдение, разбор проведённых игр

Итого:	152	4	148	
--------	-----	---	-----	--

Содержание учебного плана.

1. Теоретические занятия (4 часа)

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 1 час

Теория. Краткий обзор возникновения и развития волейбола. Год рождения волейбола. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в мире и у нас в стране. Инструктаж по ТБ.

Форма контроля: беседа.

1.2 Значение занятий физической культурой и спортом – 1 час

Теория. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.

Форма контроля: беседа, опрос, тестирование.

1.3 Оказание первой медицинской помощи – 1 час

Теория. Предупреждение травм. Способы остановки кровотечений, ушибы, растяжения.

Форма контроля: беседа, опрос.

1.4 Правила соревнований по волейболу – 1 час

Теория. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди учащихся.

Форма контроля: беседа, опрос, тестирование.

2. Практические занятия (140 часов)

2.1 Общая и специальная физическая подготовка – 70 часов

Общая физическая подготовка

Практика.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.

Специальная физическая подготовка

Практика.

Прыжковые упражнения: имитационные упражнения, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.

Игры и эстафеты с препятствиями.

Форма контроля: Наблюдение, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, тестирование

2.2 Основы техники и тактики игры – 70 часов

Техническая подготовка.

Практика.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тактическая подготовка.

Практика.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой при действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Командные действия. 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, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Форма контроля: наблюдение, выполнение нормативов по тактической подготовке.

3. Соревнования и судейство (8 часов)

3.1 Контрольные игры и судейская практика – 6 часов

Практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола.

Форма контроля: наблюдение, выполнение судейства.

3.2 Соревнования – 2 часа

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

Форма контроля: наблюдение, разбор проведённых игр, выводы по игре.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами обучения по программе «Волейбол» являются умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия по волейболу, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнять технические действия по волейболу, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учащийся получит возможность научиться:

– систематически заниматься спортом;

– регулярно участвовать в спортивных соревнованиях;

– стремиться показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

– использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

– вовлекать в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.).

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

Календарный учебный график к программе «Волейбол»

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Время проведения	Форма контроля
	план	факт						
			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор возникновения и развития волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Беседа, опрос выполнение упражнений
			Общefизическая подготовка. Развитие быстроты и прыгучести.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
			Физическая подготовка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
			Физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
			Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
			Физическая подготовка. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
			Физическая подготовка. Обучение нижней прямой подаче.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений

		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, поворота, прыжки вверх). Контрольные нормативы по общей физической и технической подготовке.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений по нормативы по общей физической и технической подготовке
		Физическая подготовка. Развитие быстроты и прыгучести.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
		Физическая подготовка. Игра «Слиной к финишу». Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
		Физическая подготовка. Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
		Физическая подготовка. Изучение тактики первых и вторых передач.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
		Физическая подготовка. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Эстафеты.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
		Физическая подготовка. Развитие двигательных качеств. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
		Физическая подготовка. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей мячей. Эстафеты.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
		Физическая подготовка. Обучение верхней передаче мяча двумя руками в средней и низкой стойке.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений

			Физическая подготовка. Приём мяча сверху двумя руками и снизу. Выбор места для подачи	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
			Физическая подготовка. Передача мяча сверху, в парах, тройках, в стену, после перемещения.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
			Физическая подготовка. Значение занятий физической культурой и спортом	2	Теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Беседа, опрос, наблюдение, выполнение упражнений
			Физическая подготовка. Подача нижняя прямая Приём мяча сверху двумя руками и снизу. Выбор места при приёме нижней подачи.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
			Физическая подготовка. Игры и эстафеты на материале волейбола. Судейство.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Выполнение судейства. Наблюдение, выполнение упражнений
22			Физическая подготовка. Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Игровые задания.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
23			Физическая подготовка. Передача в парах, тройках, в стену. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
24			Физическая подготовка. Подача нижняя прямая. Бросок теннисного мяча через сетку.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
25			Физическая подготовка. Отбивание мяча кулаком через сетку. Бросок теннисного мяча через сетку.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений

26	Физическая подготовка. Передача мяча сверху над собой и в парах. Зачёт.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений по нормативы по общей физической и технической подготовке
27	Физическая подготовка. Акробатические упражнения.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
28	Физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Игровые упражнения 2:1, 3:1.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
29	Физическая подготовка. Выбор места при приёме подачи. Выбор способа приёма мяча.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
30	Физическая подготовка. Приём мяча снизу двумя руками на месте.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
31	Передача мяча в стену, после перемещения. Подача верхняя прямая. Овладение ритмом разбега. Игра в мини-волейбол. Судейство.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений Выполнения судейства.
32	Закрепление навыков нижней прямой подачи на точность.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
33	Подача верхняя прямая и нижняя боковая	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
34	Физическая подготовка. Подтягивание на перекладине.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Тестирование

35	Оказание первой медицинской помощи. Тактики первых и вторых передач.	2	Теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Беседа, опрос. Наблюдение, выполнение упражнений
36	Удар кистью по мячу. Остановка прыжком. Приём подачи над собой. Овладение техникой блокирования	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
37	Овладение техникой блокирования. Индивидуальные, действия с мячом. Система игры со второй передачей.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
38	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
39	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием мяча после подачи. Учебная игра. Судейство.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнения судейства.
40	Акробатические упражнения. Товарищеские соревнования. Судейство	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений, судейство.
41	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Взаимодействия игроков передней линии.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
42	Взаимодействия игроков при приёме подачи зон 5, 1, 6 с игроками зон 4, 2.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
43	Подтягивание, отжимание. Бег. Прыжки. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Тестирование, наблюдение, выполнение упражнений

44		Выбор способа приёма совершенствование приема и передач после перемещения.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
45		Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	2	Теоретическое, практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
46		Физическая подготовка. Действия по переходящему мячу. Прием мяча отскокчишего от сетки. Учебная игра.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
47	3	Физическая подготовка. Взаимодействие игроков передней линии в атаке и защите.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
48		Физическая подготовка. Совершенствование индивидуальных технических элементов волейбола. Расположение игроков во время приема подачи.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
49		Физическая подготовка. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
50		Физическая подготовка. Совершенствование вариантов подачи.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
51		Физическая подготовка. Эстафеты с предметами. Учебная игра.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Соревнования судейство
52		Физическая подготовка. Эстафеты с набивными мячами. Учебная игра.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Соревнования судейство
53		Физическая подготовка. Бег на выносливость.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
54		Физическая подготовка. Упражнения на перекладине.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений

55		Физическая подготовка. Бег из различных исходных положений.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
56		Физическая подготовка. Упражнения на гимнастической лестнице. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Тестирование, наблюдение, выполнение упражнений
57		Физическая подготовка. Упражнения на спортивных тренажёрах.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
58		Физическая подготовка. Игра в баскетбол.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
59		Физическая подготовка. Игра в волейбол. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Тестирование, наблюдение, выполнение упражнений
60		Физическая подготовка. Игра в ручной мяч.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
61		Физическая подготовка. Игра в мини-футбол. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Тестирование, наблюдение, выполнение упражнений
62		Физическая подготовка. Упражнения в сопротивлении. Упражнения в парах.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
63		Физическая подготовка. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
64		Физическая подготовка. Подачи. Зачёт. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Тестирование, наблюдение, выполнение упражнений

65	Физическая подготовка. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
66	Физическая подготовка. Совершенствование технико-тактические действия в игре.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений, судейство
67	Физическая подготовка. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
68	Физическая подготовка. Бег из различных исходных положений. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Тестирование, наблюдение, выполнение упражнений
69	Упражнений по специальной физической подготовке. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Тестирование, выполнение упражнений
70	Соревнования по плану	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Выполнение упражнений
71	Защитные действия «углом вперед». Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
72	Эстафеты, игровые задания.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
73	Жесты судьи. Практическое судейство учебной игры	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
74	Развитие двигательных качеств. Двусторонняя игра с практическим судейством.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений

75		Двусторонняя игра в волейбол.	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, разбор проведённых игр, выводы по игре.
76		Развитие двигательных качеств. Двусторонняя игра	2	Практическое занятие	МБОУ СОШ № 39	17.00-18.30	Наблюдение, выполнение упражнений
Итого:			152				

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение: спортивный школьный зал 9х18.

Перечень оборудования и инвентаря, необходимых для реализации программы:

- гимнастическая стенка – 5 шт.;
- гимнастические скамейки – 8 шт.;
- гимнастические маты – 10 шт.;
- скакалки – 30 шт.;
- мячи набивные (масса 2кг.) – 2 шт.;
- мячи волейбольные – 10 шт.;
- мячи баскетбольные – 12 шт.;
- мячи футбольные – 5 шт.;
- обручи – 10 шт.;
- рулетка – 1 шт.

Информационное обеспечение:

1. Вспомогательная литература.
2. Папки с разработками теоретических материалов по темам программы.

3. Тестовые методики.

4. Банк упражнений.

5. Раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).

Интернет-источники:

1. Федеральный портал «Российское образование».

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

5. <https://infourok.ru/>.

6. <http://videouroki.net>.

Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель физической культуры первой квалификационной категории, высшее образование, соответствующее профилю деятельности, *Баранник Любовь Владимировна* – первая квалификационная категория, высшее педагогическое образование.

Формы работы: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Содержание программы ориентировано на добровольные группы детей. В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

– смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;

– смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на

формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Совместное с педагогом выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму. Игровая деятельность способствует всестороннему развитию личности учащихся, развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. *Промежуточная аттестация* проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. *Итоговая аттестация* проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- дневник достижений учащихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в соревнованиях.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки по волейболу

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и тактических качеств.

Нормативы технической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативный показатель	
		юноши	девушки
1	2	3	4
Скоростные качества	Бег 30 м.	не более 5,3 с.	не более 5,8 с.
Координация	Челночный бег 5 x 6 м.	не более 11,3 с.	не более 11,8 с.
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя	не менее 12 м.	не менее 8,2 м.
	Прыжок в длину с места	не менее 190 см.	не менее 162 см.
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 42 см.	не менее 36 см.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м. 5 x 6 м. На расстоянии 5 м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м. шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Испытуемый выполняет прыжок вверх у стены.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч. По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь навыки организации и проведения соревнований по волейболу.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м., высота ограничивается 3 м., расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 – 5 (1 – 2), площадь у боковых линий в зонах 5 – 4 и 1 – 2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток). Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно (в техническом отношении) смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения:

1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14–15 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема;

2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с.	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 – 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
4	Выносливость	6 – минутный бег, м	11	900 и менее	1000 – 1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100 – 1200	1350	750	900 – 1050	1150
			13	1000	1150 – 1250	1400	800	950 – 1100	1200
			14	1050	1200 – 1300	1450	850	1000 – 1150	1250
			15	1100	1250 – 1350	1500	900	1050 – 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15 и выше
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
			13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
			14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
			15	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание, кол-во раз	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
			13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и учащегося. Занятия необходимо 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. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и развивающих задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы проведения этих занятий.**

Методы обучения

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 учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный 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 учетом технических и физических способностей занимающихся.

Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог.

При этом, основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: **игровой и учебной.**

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой спортивной игры.

Образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

– **игровые технологии** (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игры, а также при выполнении тренировочных упражнений);

– **информационно-коммуникационные технологии** (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);

– **лично-ориентированная технология** оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

– **проблемное обучение** (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер – зону площадки);

– **педагогика сотрудничества** (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования);

– **здоровьесберегающие технологии** позволяют организовать режим занятий в соответствии с особенностями динамики работоспособности учащихся, с учётом степени сложности работы, индивидуальных, возрастных и психологических особенностей детей. Смена видов деятельности в процессе занятия и применение элементов психологической разгрузки, а также соблюдение техники безопасности труда направлены на сохранение и укрепление здоровья и снижение утомления учащихся, формирование умения правильного распределения видов деятельности и снятия эмоционального напряжения.

Дидактические материалы

- картотека упражнений по ОРУ (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в спортивной игре;
- электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
- «Правила спортивной игры»;
- видеозаписи выступлений учащихся.

Алгоритм учебного занятия

Занятия проводятся в форме сдвоенных тренировок (по 2 академических часа).

Занятие состоит из *подготовительной, основной и заключительной частей*. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебного плана.

В *подготовительной части* сообщаются задачи занятия,

осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки – они одни и те же, но могут включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед игрой на соревновании психологически готовит обучающихся к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

В основной части решаются задачи овладения спортивной игрой: изучаются правила, особенности игры. Для повышения эффективности обучения тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10 – 15 повторений в одной серии. После 40 – 60 минут занятия необходимо вводить перерыв 5 минут (игра, теоретические сведения).

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов. В каждом занятии теоретические сведения присутствуют, но, как уже упоминалось выше, учитывая возрастные особенности, в виде коротких сообщений с внушением необходимых спортивных навыков (соблюдение техники безопасности предупреждает травматизм во время занятий физкультурой и спортом, спортивный напиток более полезен для здоровья во время занятий, спортивная дисциплина помогает одержать победу на соревнованиях или во время проведения эстафет и подвижных игр, психологическая поддержка товарищей приведет быстрее к успеху и даст положительные эмоции, что очень важно для здоровья – человек возможно сделает больше, чем может, если чувствует поддержку окружающих и т.д.)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебные пособия для педагога:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
2. В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.В. Маслов внеурочная деятельность учащихся «Волейбол». Москва «Просвещение» 2011 г.
3. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
2. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5–7 классов / Г. Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.
Физическая культура. 5-7 классы, 8-9 классы/Под редакцией М.Я. Виленского – 3-е издание-М: «Просвещение»