


Муниципальное казенное учреждение Отдел образования
администрации Илекского района Оренбургской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества Илекского района Оренбургской области»

РАССМОТРЕНО
методическим советом
МБУДО ДТ
Протокол № 1 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДТ
 О.С.Туманова
Приказ № 253 от 30.08.2023г.

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

«ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»
(творческое объединение «Волейбол для всех»)

Возраст учащихся: 11-15лет
Срок реализации: 1 год

-составитель:
ик Ажбекович,
образования,
высшая квалификационная категория

с. Мухраново, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1	Направленность программы	3
1.1.2	Уровень освоения программы	4
1.1.3	Актуальность программы	4
1.1.4	Отличительные особенности программы от существующих	5
1.1.5	Адресат программы	5
1.1.6	Объем и сроки освоения программы	6
1.1.7	Формы организации образовательного процесса	6
1.1.8	Режим занятий	6
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
1.3.1.	Учебный план программы	7
1.3.2.	Содержание учебного плана	7
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	10
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	11
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
2.2.1	Кадровые условия	13
2.2.2	Материально-технические условия	13
2.2.3	Рабочая программа воспитания	13
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	15
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	16
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	17
2.6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18
	ПРИЛОЖЕНИЯ	19

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол для всех» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепления здоровья.

Программа ориентирована на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Серебряный мяч» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023));
- Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

– Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Рабочей концепцией одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

– Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом творчества Илекского района Оренбургской области» (протокол № 7 от 21.09.2015 г., приказ № 179-р от 28.09.2015 г.).

Программа - модифицированная.

1.1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в современной жизненной необходимости вовлечения обучающихся, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные объединения. В условиях агрессивной информационной среды программа способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки учащегося. Тренируясь в неформальной обстановке, обучающиеся более раскрепощаются, обнаруживают свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия детям с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Программа способствует развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формирует личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и сверстниками.

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

1.1.5. Адресат

Программа адресована для учащихся 11 – 15 лет.

Программа учитывает психологические закономерности формирования общих спортивных и специальных знаний и умений, а также возрастные особенности учащихся.

Младший школьный возраст. Обычно потребности младших учащихся первоначально носят личностную направленность. Немаловажный элемент – воображение. Оно закладывает основы пространственного мышления, естественной логики в решении жизненных задач, а также увеличивают эмоционально-чувственную сферу. Можно отметить следующие характеристики, присущие данному возрасту: доверчивость, фантазия, страх неудачи, игровой и исследовательский характер познания, ценностные приоритеты – игры, дружба, семья.

Средний школьный возраст. Подросток пытается реализовать потребности в общении, статусе и интеллектуальном развитии. Он начинает демонстрировать замкнутость и недоверие к старшим, пытается продемонстрировать всем вокруг свои навыки и умения (развивая их). Подростки любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота.

Старший школьный возраст. В старшем школьном возрасте устанавливается довольно прочная связь между профессиональными и учебными интересами. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, проявление положительных качеств. Можно отметить следующие характеристики: максимализм, эстетический и этический идеализм, благородство и доверчивость, внутренняя борьба, стремление к новому и неизведанному.

На занятиях используется дифференцированный подход, учебный материал подбирается в зависимости от возраста учащихся. Названия тем для

всех возрастных групп остаются едиными, изменяется форма проведения занятия и используемые методы обучения.

Наполняемость группы - не менее 18 человек.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Всего 72 часа.

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса: групповые занятия.

Формы организации занятий: практические и комбинированные занятия, выполнение самостоятельной работы, соревнования.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – не менее 10 минут. Общее количество часов в неделю – 2 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель: сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культуры и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить навыкам регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Введение в программу. Физическая культура и спорт в России.	2	1	1	Входная диагностика. Устный опрос
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	2	1	1	Тест
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	4	1	3	Устный опрос
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	4	1	3	Тест
5.	Основы методики обучения в волейболе	4	1	3	Устный опрос, тест
6.	Правила соревнований	4	1	3	Тактика игры
7.	Общая и специальная физическая подготовка	14	2	12	Техника выполнения упражнений
8.	Основы техники и тактики игры	14	2	12	Зачет по выполнению нормативов
9.	Контрольные игры и соревнования	14	2	12	Устный опрос, тестирование
10.	Контрольные испытания	10	2	8	Итоговая диагностика. Спортивные игры, зачет
	Итого:	72	14	58	

1.3.2. Содержание учебного плана

Теоретические занятия - 14 часов.

Физическая культура и спорт в России.

Теория: Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. Входная диагностика.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся.

Теория: Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Теория: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Теория: Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория: Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Теория: Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите.

Практические занятия – 58 часов.

Общая физическая подготовка.

- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног и таз.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения:

- бег;
- прыжки;
- метания;

Спортивные игры.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;
- ходьба крестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;
- перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:

- передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике.

Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча:

- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4.

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Итоговая диагностика.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- приобретены организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- выработана привычка к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- выработана потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- повышен уровень технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствованы навыки и умения игры;
- развиты физические качества, расширены функциональные возможности организма.

Предметные результаты:

- сформированы навыки игры в волейбол;
- выработаны приемы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- получены навыки регулирования психического состояния.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	20.09	Групповое занятие	2	Введение в программу. Физическая культура и спорт в России.	Входная диагностика Устный опрос, тест
2.	Сентябрь	27.09	Групповое занятие	2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	Устный опрос, тест
3.	Октябрь	04.10	Групповое занятие	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	Устный опрос, тест
4.	Октябрь	11.10	Групповое занятие	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	Устный опрос, тест
5.	Октябрь	18.10	Групповое занятие	2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Устный опрос, тест
6.	Октябрь	25.10	Групповое занятие	2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Устный опрос, тест
7.	Ноябрь	01.11	Групповое занятие	2	Основы методики обучения в волейболе	Устный опрос, тест
8.	Ноябрь	08.11	Групповое занятие	2	Основы методики обучения в волейболе	Устный опрос, тест
9.	Ноябрь	15.11	Групповое занятие	2	Правила соревнований	Тактика игры
10.	Ноябрь	22.11	Групповое занятие	2	Правила соревнований	Тактика игры
11.	Ноябрь	29.11	Групповое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	Техника выполнения упражнений
12.	Декабрь	06.12	Групповое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	Техника выполнения упражнений
13.	Декабрь	13.12	Групповое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	Техника выполнения упражнений
14.	Декабрь	20.12	Групповое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	Техника выполнения упражнений
15.	Декабрь	27.12	Групповое	2	Общая и специальная	Техника

			занятие		физическая подготовка	выполнения упражнений
16.	Январь	03.01	Групповое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	Техника выполнения упражнений
17.	Январь	10.01	Групповое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка	Техника выполнения упражнений
18.	Январь	17.01	Групповое занятие	2	Основы техники и тактики игры	Зачет по выполнению нормативов
19.	Январь	24.01	Групповое занятие	2	Основы техники и тактики игры	Зачет по выполнению нормативов
20.	Январь	31.01	Групповое занятие	2	Основы техники и тактики игры	Зачет по выполнению нормативов
21.	Февраль	07.02	Групповое занятие	2	Основы техники и тактики игры	Зачет по выполнению нормативов
22.	Февраль	14.02	Групповое занятие	2	Основы техники и тактики игры	Зачет по выполнению нормативов
23.	Февраль	21.02	Групповое занятие	2	Основы техники и тактики игры	Зачет по выполнению нормативов
24.	Февраль	28.02	Групповое занятие	2	Основы техники и тактики игры	Зачет по выполнению нормативов
25.	Март	6.03	Групповое занятие	2	Контрольные игры и соревнования	Спортивные игры, Техника выполнения упражнений
26.	Март	13.03	Групповое занятие	2	Контрольные игры и соревнования	Спортивные игры, Техника выполнения упражнений
27.	Март	20.03	Групповое занятие	2	Контрольные игры и соревнования	Спортивные игры, Техника выполнения упражнений
28.	Март	27.03	Групповое занятие	2	Контрольные игры и соревнования	Спортивные игры, Техника выполнения упражнений
29.	Апрель	03.04	Групповое занятие	2	Контрольные игры и соревнования	Спортивные игры, Техника выполнения упражнений
30.	Апрель	10.04	Групповое занятие	2	Контрольные игры и соревнования	Спортивные игры, Техника выполнения

						упражнений
31.	Апрель	17.04	Групповое занятие	2	Контрольные игры и соревнования	Спортивные игры, Техника выполнения упражнений
32.	Апрель	24.04	Групповое занятие	2	Контрольные испытания	Спортивные игры, зачет
33.	Май	08.05	Групповое занятие	2	Контрольные испытания	Спортивные игры, зачет
34.	Май	15.05	Групповое занятие	2	Контрольные испытания	Спортивные игры, зачет
35.	Май	22.05	Групповое занятие	2	Контрольные испытания	Спортивные игры, зачет
36.	Май	29.05	Групповое занятие	2	Контрольные испытания	Итоговая диагностика. Спортивные игры, зачет
		Итого:		72		

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1 Кадровые условия

Образовательную деятельность по данной программе осуществляет педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в физической культуре и спорте.

2.2.2 Материально-технические условия

Для реализации программы необходимо:

- Ноутбук Samsung - 1
- Проектор InFocus - 1
- Интерактивная доска - 1
- Мяч волейбольный - 7
- Сетка волейбольная - 2
- Столы - 10
- Стулья - 20
- Учительский стол - 1
- Стенка гимнастическая - 1
- Мячи набивные (масса 1 кг) - 3
- Перекладина - 1

2.2.3 Рабочая программа воспитания.

1. Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, духовно-нравственной личности, стремящейся к физкультурному

развитию.

2. Виды, формы и содержание деятельности.

Работа с коллективом учащихся:

– формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

– обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

– развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

– содействие формированию активной гражданской позиции;

– воспитание сознательного отношения к своему здоровью, к природе, к своему селу и т.п.

Работа с родителями:

– организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

– содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, проведение совместных мастер-классов);

– оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания учащихся.

3. Планируемые результаты и формы их демонстрации.

Результат воспитания – представляет собой развитие интеллектуальной образованности, воспитанности, умений и навыков деятельности, пробуждение высоких нравственно-эстетических чувств.

В рамках воспитания у учащихся формируется уважительное отношение к профессиональной деятельности, развивается культура труда, приобретает понимание значимости трудовой деятельности, формируются коммуникативные качества, ответственность, толерантность, активность и инициативность, развивается умение следовать нравственным нормам общества.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат	Примечание
1.	Духовно-нравственное	1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Октябрь	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания,	

				чуткости к пожилым людям	
		2. Участие в мероприятиях, посвященных Дню матери	Ноябрь	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к женщинам матерям	
		3. Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому дню	Март	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к женщинам	
2.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	1. Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом	Декабрь	Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	
		2. Участие в акции «Всемирный День борьбы с наркоманией»	Март	Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	
		3. Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель	Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Формы и сроки отслеживания результатов

- Участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ.

Ожидаемые результаты фиксируются через:

- контрольные испытания, которые проводятся два раза в год (октябрь, май) в группах начальной подготовки по общей, специальной физической и технической подготовке;

– участия в школьных соревнованиях (день здоровья, соревнования по волейболу в честь 23 февраля, соревнования по волейболу в честь Дня Победы и т.д.);

– участия в районных соревнованиях (Открытый турнир по волейболу на приз Главы района В.В. Карпенко, первенство района по волейболу среди школ района и т.д.)

Другими формами предъявления результатов деятельности учащихся объединения служат:

- итоговое занятие, которое проходит в форме тестирования;
- публикации о результатах деятельности объединения в СМИ и на сайте МБУДО Дом творчества;
- аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1) Зачет по выполнению нормативов по теме: «Общая и специальная физическая подготовка».

1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	- сидя (м)	5,0	6,0
	- в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

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

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах

назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из трех попыток учитывается лучший результат.

2). *Зачёт по теме: «Контрольные испытания».*

1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток). Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.

Подача верхняя прямая в пределы площадки. Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. Дается 10 попыток.

Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3. Испытуемый располагается в зонах 1,5. Направленный от сетки мяч в зону 3, испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками по направлению к сетке. Оценивается техника перемещения, стойки, выполнение приема и траектория.

Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу. Учащийся, находясь в зоне 3, принимает и передает мяч с чередованием верхним и нижним приемом.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Чтобы обучающиеся более были знакомы с правилами и судейством волейбола можно применить такие игры как:

- игра «Счастливый случай» - учащимся предоставляются видеофрагменты игр, после просмотра им необходимо анализировать фрагменты и сверять ответы на экране.

Для развития выносливости, силы воли, быстроты используются такие игры:

- игра «Точно водящему» - учащиеся стоят по кругу, в середине которого – 1–3 водящих с мячами, которые поочередно набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча необходимо остановиться, точно выполняя передачу сверху двумя руками водящему;

- игра «Свеча» -на площадке рисуется круг диаметром 2 м, в центр кладётся мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют 10 передач мяча сверху над собой на высоту не менее 2 м. За недостаточную высоту или выход за рамки круга начисляются штрафные очки. Побеждает игрок, получивший меньше штрафных очков;

- игра «Кто точнее» - команды выстраиваются в колонну по одному в 5 м от стены, на которой в 3 м от пола нарисован квадрат размером 2х2 м. Игроки по очереди выполняют передачи мяча снизу и сверху двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своей колонны. Побеждает команда, выполнившая больше попаданий.

Дидактический материал:

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура. Учебник. 8-9 класс. Лях В.И., Зданевич А.А. | 2012
2. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», 1987г.
3. Физическая культура 10 — 11 класс Лях, Зданевич 2012 г.
4. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.
5. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2011г)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Тестирование по теме: «Основы техники и тактики игры».

1. Игра в волейболе начинается с:
А - броска;
Б - передачи;
В - нападающего удара;
Г - подачи.
2. Как называется технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника?
А - отбивание мяча;
Б - прием мяча;
В - касание мяча.
3. Подача в волейболе может выполняться:
А - только одной кистью руки;
Б - одной кистью или любой частью руки;
В - любой частью руки или ноги.
4. Как называется технический прием, с помощью которого мяч направляют партнеру или через сетку на сторону соперника:
А - подача;
Б - передача;
В - нападающий удар.
5. После окончания первой партии команды:
А - меняются местами;
Б - остаются на прежнем месте;
В – прекращают игру.
6. В волейболе линии игровой площадки :
А - не входят в размер площадки и на них можно наступать;
Б - входят в размер площадки и на них нельзя наступать при подаче;
В - не входят в размер площадки, поэтому если мяч касается линии он считается в ауте;
Г - входят в размер площадки, но на них можно наступать при подаче.
7. В последней партии игры в волейбол счет ведется до:
А - 15 очков;
Б – 16 очков;
В – 20 очков;
Г – 25 очков.
8. Игрок, находящийся в первой зоне, при «переходе» перемещается в зону №:
А - в зону №4
Б - в зону № 6
В - в зону №3
Г - в зону №2.
9. Право на подачу получает игрок зоны №:
А - 1;
Б - 2;
В - 5;
Г - 6.
10. Сколько секунд дается на подачу после свистка судьи:
А- 8 сек;
Б-3 сек;
В- 10 сек;
Г- 7сек.
11. В волейболе не используется способ подачи:
А – нижняя боковая;
Б – верхняя прямая;
В – верхняя круговая.

Ответы на тестирование: 1 – Г, 2 – Б, 3-Б, 4-Б, 5 – А, 6 – Б, 7 – А, 8 – Б, 9 – А, 10 – А, 11 – В.

Приложение 2.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «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.*

2. *Динамическая сила* 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!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* 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.*

Контрольные нормативы по общей физической представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

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

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. 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.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Приложение 3.

Контрольные нормативы
по **специальной физической** подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	12	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	3	4	5	5	5	6	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Приложение 4.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.

12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

Приложение 5.

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу

К занятиям допускаются учащиеся:

- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

При выполнении передачи Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;

- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.