

Управление образования, спорта и молодежной политики
администрации Тоншаевского муниципального района

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Тоншаевская средняя школа»**

Согласована
на педагогическом совете
МОУ Тоншаевская СОШ
« 08.08.2020 г. »
протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ Тоншаевская СОШ
Е.Г.Смирнова



Приказ № 02-02/168

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**
(срок реализации 1 год,
для детей 14-17 лет)

Разработчик:

Поплаухина Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования

р.п. Тоншаево

2020 г.

Информационная карта общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол»

1	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол»
2	Разработчик программы	Поплаухина Елена Николаевна, педагог дополнительного образования
3	Руководитель программы	Смирнова Е.Г.
4	Территория, представившая программу	Р.п. Тоншаево, Тоншаевский р-он, Нижегородская область
5	Название проводящей организации	МОУ Тоншаевская СОШ
6	Адрес организации	606950, р.п.Тоншаево, ул.Октябрьская, д. 54
7	Телефон	8 (831) 51-2-16-02
8	Форма проведения	Групповые занятия.
9	Цель программы	формирование устойчивого положительного отношения к занятиям спортом и здоровому образу жизни, всестороннее физическое развитие через углублённое изучение спортивной игры волейбол.
10	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
11	Сроки реализации программы	1 год
12	Место реализации программы	МОУ Тоншаевская СОШ
13	Официальный язык программы	Русский
14	Общее количество участников программы (детей и взрослых)	15 человек
15	География участников программы	р.п. Тоншаево
16	Условие участие в программе	Дети 14 - 17 лет
17	Условия размещения участников программы	помещение МОУ Тоншаевская СОШ - спортивный зал
18	Краткое содержание программы	<p>Программа позволяет развить физкультурно-спортивные навыки и умения в целом, и навыки игры в волейбол в частности у обучающихся 14-17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющих медицинский допуск врача.</p> <p>Материал программы дается в трех разделах: «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры».</p>

19	Ожидаемый результат	<p>Воспитанник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем. , гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; • Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, • Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, • Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, • Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, • Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, <p>Метапредметные</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности. <p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также буде применять их в игровой и соревновательной деятельности; • научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.
----	---------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа "Волейбол" реализуется в рамках федерального проекта "Успех каждого ребёнка" национального проекта "Образование", является программой физкультурно-спортивной направленности.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Актуальность. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить.

Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Педагогическая целесообразность. Программа основывается на принципах: коллективности, диалогичности.

Занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, укрепляют здоровье: улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

В процессе посещения занятий по волейболу у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, подростки приобщаются к здоровому образу жизни, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Новизна. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Нормативно-правовое обеспечение. Программа составлена на основе сборника «Организация работы спортивных секций в школе», автор кандидат педагогических наук А.Н. Каинов, в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 № 273-ФЗ; Приказа Минобрнауки РФ от 09.11.2018г. № 196, «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной

организации дополнительного образования» ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»; СанПиН 2.4.2.2821-10 " от 29 декабря 2010 г. N 189 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" * (с изменениями на 22 мая 2019 года; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (раздел VIII, Приложение 3).

Цели и задачи

Цель программы - формирование устойчивого положительного отношения к занятиям спортом и здоровому образу жизни, всестороннее физическое развитие через углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию;
- приобретать необходимые теоретические знания;
- овладевать основными приемами техники и тактики игры;
- воспитывать силу воли, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;
- повышать специальную физическую, тактическую подготовку школьников по волейболу;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную направленность* и позволяет развить физкультурно-спортивные навыки и умения в целом, и навыки игры в волейбол в частности у обучающихся 14-17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющих медицинский допуск врача.

Материал программы дается в трех разделах: «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры».

Сроки реализации: Программа рассчитана на один год обучения - 144 учебных часов, 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин.

Адресат: В группе занимаются дети 14-17 лет.

Возрастная характеристика учащихся 14-17 лет.

В этот период подростками переживается самый сложный кризис, самый сложный кризисный период из всех.

В старшем подростковом возрасте происходят серьезные физические изменения. У подростков старшего возраста повышается внимание к собственной внешности. Подростки сравнивают себя со своими сверстниками и находят недостатки в своей внешности. Это вызывает у них беспокойство, тревожность, неуверенность в себе и конфликтные реакции на внешние замечания. Подростки очень эмоционально реагируют на оценку своего физического облика (одобрение, восхищение или отвращение, насмешку). Многие кризисы в этот период связаны с неадекватным или оскорбительным отношением к ним взрослых людей. Таким образом, физические изменения оказывают влияние на самооценку и чувство собственной значимости. Они могут вызвать беспокойство у подростка, агрессивное поведение, нарушение поведения, девиантное поведение и приводить к острым конфликтным ситуациям.

Условия набора детей в объединение: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость в группах составляет: не менее 15 человек.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра, соревнование и др.

Ожидаемые результаты.

По итогам освоения программы обучающиеся научатся:

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Учебный план.

№	Раздел, тема	1-ое полугодие			2-ое полугодие			Всего за год
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	-	-	-	2
2	История. Правила. Судейство	1	3	4	0,5	1,5	2	6
3	Общая физическая подготовка	1,5	4,5	6	3	9	12	18
4	Техническая подготовка	12	34	46	3,5	10,5	14	60
5	Тактическая подготовка	-	-	-	9	27	36	36
6	Соревнования, учебные игры	-	4	4	-	14	14	18
7	Промежуточная аттестация	-	2	2	-	2	2	4
	Итого	15,5	48,5	64	16	64	80	144

Учебно-тематический план.

№п/п	Тема занятий	Теория	Практика	Количество часов всего
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	1	1	2
1.	История. Правила. Судейство	1,5	4,5	6
1.1.	История возникновения, развития волейбола. Правила игры в волейбол. Теория. Жесты судей.	1	3	4
1.2.	Теория судейства	0,5	1,5	2
2.	Общая физическая подготовка	4,5	13,5	18
2.1.	Многоскоки. Прыжки. Учебная игра.	0,5	1,5	2
2.2.	Челночный бег. Подвижные игры	1	3	4
2.3.	Многоскоки. Прыжки. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры	0,5	1,5	2
2.4.	ОРУ со скакалками. Подвижные игры.	1	3	4
2.5.	ОРУ с предметами	1,5	4,5	6
3.	Техническая подготовка	15,5	44,5	60
3.1.	Техника приема и передач мяча. Правила игры и методика судейства.	1	1	2
3.2.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	2	6	8
3.3.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игры и эстафеты.	2	6	8
3.4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах	1	3	4
3.5.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	1,5	4,5	6
3.6.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в	1	3	4

	парах.			
3.7.	Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	3	4
3.8.	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача.	0,5	1,5	2
3.9.	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	0,5	1,5	2
3.10.	Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	0,5	1,5	2
3.11.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	0,5	1,5	2
3.12.	Верхняя прямая подача, прием мяча отраженного	0,5	1,5	2
3.13.	Нижняя боковая подача. Учебная игра	0,5	1,5	2
3.14.	Передача мяча после перемещения из зоны в зону	0,5	1,5	2
3.15.	Нападающий удар.	1	3	4
3.16.	Передача мяча над собой	0,5	1,5	2
3.17.	Выбор места при приеме нижней подачи.	1	3	4
4.	Тактическая подготовка	9	27	36
4.1.	Действия в защите и нападении.	1	3	4
4.2.	Тактика свободного нападения. Учебная игра	1	3	4
4.3.	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	3	4
4.4.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1,5	4,5	6
4.5.	Тактика свободного нападения.	1	3	4
4.6.	Действия в защите и нападении. Игра в нападении через зоны 3.	0,5	1,5	2
4.7.	Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	1	3	4
4.8.	Взаимодействия игроков зон 5 и 6 и 1 с игроком зоны 3	0,5	1,5	2
4.9.	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	1,5	4,5	6
5.	Соревнования, учебные игры		18	18
5.1.	Учебная игра в волейбол.	-	12	12
5.2.	Соревнования	-	6	6
	Промежуточная аттестация	-	2	2
	Итоговая аттестация	-	2	2
	ИТОГО ЗА ГОД:	31,5	112,5	144

Календарно-тематический план.

№п/п	Дата	Тема занятий	Теория	Практика	Количество часов всего
		Сентябрь.			
1.		Техника безопасности на занятиях по волейболу.	1	1	2
2.		История возникновения, развития волейбола. Правила игры в волейбол. Теория судейства	1	1	2
3.		Техника приема и передач мяча. Правила игры и методика судейства.	1	1	2

4.		Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	0,5	1,5	2
5.		Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте после передачи вперед.	0,5	1,5	2
6.		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игры и эстафеты.	0,5	1,5	2
7.		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игры и эстафеты.	0,5	1,5	2
8.		Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте после передачи вперед.	0,5	1,5	2
		Итого:	5,5	10,5	16
		Октябрь.			
9.		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игры и эстафеты.	0,5	1,5	2
10.		Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте после передачи вперед.	0,5	1,5	2
11.		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игры и эстафеты.	0,5	1,5	2
12.		Учебная игра в волейбол.	-	2	2
13.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах	0,5	1,5	2
14.		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	0,5	1,5	2
15.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	0,5	1,5	2
16.		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	0,5	1,5	2
		Итого:	3,5	12,5	16
		Ноябрь			
17.		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	0,5	1,5	2
18.		Теория. Жесты судей. Учебная игра. Многоскоки. Прыжки.	0,5	1,5	2
19.		Многоскоки. Прыжки.	0,5	1,5	2
20.		Челночный бег. Подвижные игры.	0,5	1,5	2
21.		Челночный бег. Подвижные игры	0,5	1,5	2
22.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	0,5	1,5	2
23.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	0,5	1,5	2
24.		Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра	0,5	1,5	2
		Итого:	4	12	16
		Декабрь			
25.		Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	-	2	2

26.		Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача.	0,5	1,5	2
27.		Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	0,5	1,5	2
28.		Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	0,5	1,5	2
29.		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	0,5	1,5	2
30.		Верхняя прямая подача, прием мяча отраженного	0,5	1,5	2
31.		Промежуточная аттестация	-	2	2
32.		Соревнования	-	2	2
		Итого:	2,5	13,5	16
		Январь			
33.		Многоскоки. Прыжки. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры	0,5	1,5	2
34.		ОРУ со скакалками. Подвижные игры.	0,5	1,5	2
35.		ОРУ со скакалками. Подвижные игры	0,5	1,5	2
36.		Действия в защите и нападении.	0,5	1,5	2
37.		Действия в защите и нападении.	0,5	1,5	2
38.		Тактика свободного нападения. Учебная игра	0,5	1,5	2
39.		Тактика свободного нападения. Учебная игра	0,5	1,5	2
40.		Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	0,5	1,5	2
		Итого:	5,5	10,5	16
		Февраль			
41.		Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	0,5	1,5	2
42.		Соревнования.	-	2	2
43.		Передача мяча после перемещения из зоны в зону.	0,5	1,5	2
44.		ОРУ с предметами.	0,5	1,5	2
45.		ОРУ с предметами.	0,5	1,5	2
46.		Нападающий удар. Учебная игра.	0,5	1,5	2
47.		Нападающий удар. Учебная игра.	0,5	1,5	2
48.		Передача мяча над собой	0,5	1,5	2
		Итого:	3,5	12,5	16
		Март			
49.		Нижняя боковая подача. Учебная игра	0,5	1,5	2
50.		Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	0,5	1,5	2
51.		Действия в защите и нападении.	0,5	1,5	2
52.		Действия в защите и нападении..	0,5	1,5	2
53.		Тактика свободного нападения.	0,5	1,5	2
54.		Тактика свободного нападения.	0,5	1,5	2
55.		Действия в защите и нападении. Игра в	0,5	1,5	2

		нападении через зоны 3.			
56.		Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	0,5	1,5	2
		Итого:	4	12	16
		Апрель			
57.		Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	0,5	1,5	2
58.		Учебная игра в волейбол.	-	2	2
59.		Теория судейства	1	1	2
60.		ОРУ с предметами.	0,5	1,5	2
61.		Выбор места при приеме нижней подачи.	0,5	1,5	2
62.		Выбор места при приеме нижней подачи.	0,5	1,5	2
63.		Взаимодействие игроков зон 5 и 6 и 1 с игроком зоны 3	0,5	1,5	2
64.		Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	0,5	1,5	2
		Итого:	4	12	16
		Май			
65.		Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	0,5	1,5	2
66.		Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Учебная игра в волейбол.	0,5	1,5	2
67.		Учебная игра в волейбол.	-	2	2
68.		Разбор проведенных игр и устранение ошибок	0,5	1,5	2
69.		Соревнования	-	2	2
70.		Итоговая аттестация	-	2	2
71.		Учебная игра в волейбол.	-	2	2
72.		Учебная игра в волейбол.	-	2	2
		Итого:	1,5	14,5	16
		ИТОГО ЗА ГОД:	32,5	111,5	144

Содержание программы

Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях по волейболу. Цели и задачи, план занятий. Правила поведения до, во время и после занятий.

Практика: выполнение заданий для входной диагностики физических качеств.

1.История. Правила. Судейство.

Теория: История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол. Теория судейства.

Практика: выполнение заданий для входной диагностики физических качеств.

2.Общезащитная подготовка.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных

положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Практика: Выполнение упражнений по ОФП. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

3. Техническая подготовка.

Теория: Техника передвижений и стоек. Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Техника подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Практика: упражнения на овладение техникой подачи.

4. Тактическая подготовка.

Теория: Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Практика: учебные игры на овладение тактикой игры.

5. Учебные игры. Соревнования.

Практика: Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по волейболу. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Методические материалы.

Материал программы дается в трех разделах: «Общая физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка», «Учебные игры. Соревнования»

Главной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие, в основном групповое; при отработке конкретных умений и навыков - индивидуальное.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений

для повышения общей и специальной физической подготовки.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия построены 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 по 4 часа в неделю.

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.

Структура занятия. Теоретическая часть занятия предусматривает определение цели и задачи, раскрытие основной цели занятия, проходит в форме бесед, лекций, отдельных занятий-семинаров по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Практическая часть включает в себя отработку навыков. Каждая из структурных частей занятия соответствует своему назначению.

Методы и формы обучения

При реализации программы используются словесные, наглядные, активные, игровые, практические методы:

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

метод упражнений;
игровой;
соревновательный;
круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами.

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.

Используемые педагогические технологии: здоровьесберегающие, игровые, соревновательные и т.д. Все они направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств, как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Здоровьесберегающие технологии на уроках предусматривают:

- строгие дозированные физические нагрузки с учетом физического развития всех учащихся, их группы здоровья;
- строгий контроль температурного режима, вентиляции помещения;
- проверку и контроль за состоянием спортивного оборудования и инвентаря, своевременный их ремонт и починка, содержание их в чистоте;
- контроль наличия спортивной формы.

Игровая и соревновательная технологии являются уникальными формами обучения, которые позволяют сделать обычные занятия интересными и увлекательными.

Игра и соревновательные элементы необходимы обучающимся для развития личности, т. к. ученик учится познавать себя, познавать окружающий его мир и свое место в нем.

Оценочные материалы.

Умения и навыки проверяют 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 технических качеств:

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 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.

Техническая подготовки

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. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

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 14-16 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.

Контрольные нормативы

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта	5,5	5,9
	Бег 60 м		
Силовые	Отжимание от пола, кол-во раз	25	10
	Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12
	Поднимание туловища лежа на спине, руки за головой, кол-во раз, 60 сек	45	30
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	185	160
	Прыжки через скакалку за 1 мин	100	110

**Мониторинг результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Мини-футбол»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка ребенка				
1.1 Теоретические знания по основным разделам (темам) учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	1. <u>Низкий уровень</u> – учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; 2. <u>Средний уровень</u> - объем усвоенных знаний составляет 50 – 65%; 3. <u>Хороший уровень</u> – учащийся освоил практически весь объем знаний, за конкретный период от 66% до 85%; 4. <u>Высокий уровень</u> – учащийся освоил весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период на 100%	2 -2,8 2,9 – 3,9 4 – 4,4 4,5 - 5	Опрос, проверка теоретических знаний
1.2 Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	1. <u>Низкий уровень</u> - ребенок, избегает употреблять специальные термины; 2. <u>Средний уровень</u> - учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой; 3. <u>Хороший уровень</u> – учащийся осознанно употребляет специальные термины; 4. <u>Высокий уровень</u> - специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	2 - 2,8 2,9 – 3,9 4 – 4,4 4,5 - 5	Наблюдение
2. Практическая подготовка ребенка.				
2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам и темам учебно-	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	1. <u>Низкий уровень</u> – ребенок овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков; 2. <u>Средний уровень</u> – объем усвоенных умений и навыков составляет 50 – 65%; 3. <u>Хороший уровень</u> - объем усвоенных	2 - 2,8 2,9 – 3,9 4 – 4,4	Творческое задание, наблюдение

тематического плана программы)		умений и навыков составляет 66 – 85%; <u>4. Высокий уровень</u> – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период на 100%	4,5 - 5	
2.2 Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	1. <u>Низкий уровень</u> – ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием и инструментами; 2. <u>Средний уровень</u> – работает с оборудованием и инструментами с помощью педагога; 3. <u>Хороший уровень</u> - работает с оборудованием и инструментами преимущественно самостоятельно, испытывает небольшие трудности; 4. <u>Высокий уровень</u> – работает с оборудованием и инструментами самостоятельно, не испытывает трудностей	2 - 2,8 2,9 – 3,9 4 – 4,4 4,5 - 5	Творческое задание, наблюдение
2.3 Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	1. <u>Низкий уровень</u> - учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие задания педагога; 2. <u>Средний уровень</u> – в работе учащегося проявляется начальный (элементарный) уровень развития креативности. Учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; 3. <u>Хороший уровень</u> – задания учащимся выполняются на репродуктивном уровне. Учащийся выполняет в основном задания на основе предварительного разъяснения; 4. <u>Высокий уровень</u> – творческий уровень, учащийся выполняет практические задания с элементами творчества	2 - 2,8 2,9 – 3,9 4 – 4,4 4,5 - 5	Творческое задание, наблюдение

3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
3.1 Учебно-интеллектуальные умения 3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	1. <u>Низкий уровень</u> – учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;	2 - 2,8	Анализ самостоятельной работы
		2. <u>Средний уровень</u> – работает с литературой с помощью педагога или родителей;	2,9 – 3,9	
		3. <u>Хороший уровень</u> – работает с литературой практически самостоятельно, но иногда испытывает затруднения;	4 – 4,4	
		4. <u>Высокий уровень</u> – работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений;	4,5 - 5	
3.2 Учебно-коммуникативные умения 3.2.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	1. <u>Низкий уровень</u> – учащийся с трудом усваивает информацию, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;	2 - 2,8	Наблюдение
		2. <u>Средний уровень</u> – учащийся умеет слушать и выполняет задания, данные педагогом. Обращается за помощью при необходимости.	2,9 – 3,9	
		3. <u>Хороший уровень</u> – большую часть заданий учащийся выполняет самостоятельно;	4 – 4,4	
		4. <u>Высокий уровень</u> – учащийся работает самостоятельно.	4,5 - 5	
3.3 Учебно-организационные умения и навыки 3.3.1 Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно подготовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	1. <u>Низкий уровень</u> – учащийся овладел менее чем 50% объема навыка самостоятельной подготовки своего рабочего места к деятельности и уборки его за собой;	2 - 2,8	Наблюдение
		2. <u>Средний уровень</u> – объем усвоенных навыков составляет 50 – 65%;	2,9 – 3,9	
		3. <u>Хороший уровень</u> – объем усвоенных навыков составляет 66 - 85%;	4 – 4,4	

		4. <u>Высокий уровень</u> – учащийся освоил весь объем умений и навыков самостоятельной подготовки своего рабочего места к деятельности и уборки его за собой на 100%.	4,5 - 5	
3.3.2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<p>1. <u>Низкий уровень</u> – ребенок овладел менее чем 50% объема умений и навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой;</p> <p>2. <u>Средний уровень</u> – объем усвоенных умений и навыков составляет 50 – 65%;</p> <p>3. <u>Хороший уровень</u> - объем усвоенных умений и навыков составляет более 66 – 85%;</p> <p>4. <u>Высокий уровень</u> – учащийся освоил весь объем умений и навыков, предусмотренный программой за конкретный период</p>	<p>2 - 2,8</p> <p>2,9 – 3,9</p> <p>4 – 4,4</p> <p>4,5 - 5</p>	Наблюдение

Мониторинг развития качеств личности учащихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются 5 баллов	проявляются хорошо 4 балла	слабо проявляются 3 балла	не проявляются 2 балла
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован,	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо

	везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	других.	наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	реагирует на воспитательные воздействия.
4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям.	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
5. Креативность, склонность к творческой деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет задания. Может создать творческую команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	Выполняет творческие задания с помощью педагога. Может работать в группе при постоянной поддержке и контроле.	Не может работать в группе. Уровень выполнения заданий репродуктивный.

По всем показателям выводится средний балл и определяется уровень:

1 – 2,8 – низкий уровень

2,9 – 3,9 – средний уровень

4 – 4,4 – хороший уровень

4,5 - 5 – отличный уровень

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы театр «Волейбол»

на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Сводные данные в неделях							
	01.09-06.09	07.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-04.10	05.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-01.11	02.11-08.11	09.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-06.12	07.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-03.01	04.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	01.02-07.02	08.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	01.03-07.03	08.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-04.04	05.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-02.05	03.05-09.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-31.05	Аудитор. занятия	Промеж. аттест.	Рез.уч.вр.	Итог. атт.	Каникулы
1	2	4	4	4	4	4	4	Р	4	4	4	4	4	4	4	4	К	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Р	4	4	4	П		34	1	2	1	2

Условные обозначения:

Аудиторные занятия – б Резерв учебного времени – Р Промежуточная аттестация – П Каникулы – К Итоговая аттестация – И

Воспитательная работа.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Список литературы

Литература для учителя:

1. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. - Минск, 1994
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол.-М.: Просвещение и спорт, 1991
3. Журнал Физическая культура и спорт. - М.
4. Правдин В., Тюрин. В.. Волейбол - игра для всех. - М.Физкультура и спорт, 1966
5. Холодов ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.Академия, 2004

Литература для учащихся:

- В.И. Лях. Физическая культура (5-9). - М.: Просвещения, 2009