

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗЕРНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНА

Руководитель МО

гуманитарного цикла

_____ Ю.Ю. Матвейчук

Протокол № 4 заседания МО

от 24 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

МБОУ «Зерновская

средняя школа »

_____ Е. Н. Костенко

25 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ

Зерновская средняя школа»

_____ С. В. Кулинич

Приказ № 240

от 25 августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
спортивная секция «ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 1 год (36 часов)

Вид программы модифицированная

Уровень стартовый (1 год)

Возраст обучающихся 12-16 лет

Составитель: Филипенко Любовь Анатольевна

Должность: педагог дополнительного образования

с.Зерновое,

2023г.

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- [Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;](#)
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– 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, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Устав МБОУ «Зерновская средняя школа» Сакского района Республики Крым.
- Локальные акты МБОУ «Зерновская средняя школа»

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Новизна Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

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

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Отличительные особенности программы является повышение уровня общей образованности детей, знакомство с теорией и практикой волейбольной игры, развитие мыслительных способностей и интеллектуального потенциала обучающихся, воспитание у детей навыков волевой регуляции характера.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 12 лет до 16 лет. При этом не делается отбор по способностям или наклонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в настольный теннис, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели.

Объем и срок освоения программы запланированный на весь период обучения, составляет 36 учебных часа, необходимых для освоения программы. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – волейбола.

Программа составлена на ознакомительном уровне и срок её реализации 1 год.

Уровень программы – ознакомительный (стартовый).

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса являются:

- в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении группы учащихся могут формироваться как одного возраста, так и разных возрастных категорий (разновозрастные группы), а также индивидуально.
- график занятий составляется с учетом учебного расписания в школе
- состав группы постоянный;
- в группе занимаются дети, обладающие разными способностями к обучению (подвижность, быстрота и координация движений, "чувство мяча");
- учитываются индивидуальные особенности детей (игровой стиль - "хватка ракетки", "защитник" или "нападающий", "левша" или "правша");
- имеют место соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки;
- проводятся занятия по тестированию, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Режим занятий продолжительность занятий составляет по 45 минут 1 раз в неделю. В группе количество детей составляет от 10 до 15 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейбола;

- Воспитание моральных и волевых качеств;

- Развитие чувства коллективизма.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

1.3 Воспитательный потенциал программы

На протяжении ознакомительного этапа педагог формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности).

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- совместное празднование дней рождений;

- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с педагогом и администрацией учреждения; родительские собрания; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, беседы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании волейболиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;

- встречи со знаменитыми людьми;

- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;

- тематические диспуты и беседы;

- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;

- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного волейболиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

1.4 Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Входная диагностика
2.	Общая физическая подготовка.	7	1	6	Опрос
3.	Специальная физическая подготовка	7	1	6	Опрос
4.	Промежуточная аттестация	1	1	-	Тестирование
5.	Техническая подготовка.	9	1	8	Турнир
6.	Тактическая подготовка.	9	1	9	Турнир
7.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговое тестирование
	ИТОГО:	36	7	29	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Промежуточная аттестация.

Тестирование.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Итоговое занятие

Практика: Итоговая диагностика. Проведение игр.

1.5 Планируемые результаты

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес обучающихся к спорту, в частности, к волейболу.

В результате освоения программы по волейболу обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения волейболу;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

В результате изучения программы обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (см. Приложение №1)

Продолжительность учебного года

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 36 дней.

На освоение учебного материала отводится 36 часов в год.

Программа рассчитана на 1 год обучения. 1 раз в неделю по 1 часу.

2.2 Условия реализации программы

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) Практические навыки отрабатываются в спортивно-массовых мероприятиях, районных соревнованиях, школьных праздниках.

Кадровое обеспечение – разработка и реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 10 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой;
- Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

Спортзал, подготовленный к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами СанПиНа. Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями СанПиН и программой.

Методическое обеспечение включает в себя:

1. Особенности организационного процесса

Занятия проводятся в очной форме с применением сетевой формы взаимодействия, 1 раз в неделю. Программа не предъявляет особых требований к уровню подготовленности обучающихся.

С учетом времени освоения программы и объема материала в группе могут заниматься обучающиеся как одинакового возраста, так и разных возрастных групп.

2. Методики – авторские методики проведения занятия, методика организации воспитательной работы, методика анализа результатов деятельности, методика организации и проведения массового мероприятия (соревнования, праздника, игровой программы).

3. Методы обучения – методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;
- наглядные: использование оборудования, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов;

- практические: тренировки, соревнования, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить в формате соревнований.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный (качественный показ, демонстрация техники; просмотр видео материалов, мастер-классов, посещение соревнований для повышения общего уровня развития учащихся);

- частично-поисковый;

- исследовательский:

- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание ситуаций, приближенных к соревновательным);

- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

4. Методы воспитания – поощрение, мотивация, стимулирование, упражнения, контроль и самоконтроль.

5. Формы организации образовательного процесса – очно.

6. Формы организации учебного занятия

В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий: беседа, рассказ педагога, сопровождаемый наглядным показом на демонстрационной доске, сеанс одновременной игры, баскетбольные турниры внутри группы. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления. К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители (при условии предварительного консультирования с педагогом). При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

7. Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология портфолио.

8. Алгоритм учебного занятия

№	Этапы работы
1	Организационный момент, включающий: • постановку цели, которая должна быть достигнута воспитанниками на данном этапе занятия (что должно быть сделано воспитанниками, чтобы их дальнейшая работа на занятии была эффективной); • определение целей и задач, которых педагог хочет достичь на данном этапе занятия; • описание методов организации работы обучающихся на начальном этапе урока, настрой обучающихся на учебную деятельность, предмет и тему занятия (с учетом реальных особенностей класса, с которым работает педагог).
2	Опрос обучающихся по заданному на дом материалу, включающий: • определение целей, которые педагог ставит перед учениками на данном этапе занятия; • определение целей и задач, которых педагог хочет на данном этапе занятия; • описание методов, способствующих решению поставленных целей и задач; • описание критериев достижения целей и задач данного занятия; • определение возможных действий педагога в случае, если ему или обучающимся не удастся достичь поставленных целей; • описание методов и критериев оценивания ответов, обучающихся в ходе вопроса.

	- описание методов мотивирования (стимулирования) учебной активности обучающихся в ходе опроса; - описание методов и критериев оценивания ответов, обучающихся в ходе опроса.
3	Объяснения нового учебного материала. Данный этап предполагает: - Постановку конкретной учебной цели перед обучающимися (какой результат должен быть достигнут обучающимися на данном этапе урока); - Определение целей и задач, которые ставит перед собой педагог на данном этапе занятия; - Изложение основных положений нового учебного материала, который должен быть освоен обучающимися; - описание критериев определения уровня внимания и интереса обучающихся к излагаемому педагогом учебного материала
4	Использование здоровьесберегающих технологий
	Закрепление нового учебного материала, предполагающее: - постановку конкретной учебной цели перед обучающимися (какой результат должен быть достигнут обучающимися на данном этапе занятия) - определение целей и задач, которые ставит перед собой педагог на данном этапе занятия; - описание критериев, позволяющих определить степень усвоения воспитанниками нового учебного материала.
6	Задание на дом, включающее: - постановку целей для самостоятельной работы обучающихся (что должны сделать воспитанники в ходе выполнения домашнего задания); - определение целей, которые хочет достичь педагог, задавая задание на дом; - определение и разъяснение обучающимся критериев успешного выполнения домашнего задания
7	Рефлексия.

9. Методические и дидактические материалы – дидактические пособия (рабочие тетради, инструкционные, технологические карты), основная и дополнительная литература (учебные пособия, сборники упражнений, контрольных заданий, тестов, практических работ и практикумов, таблицы).

2.3. Формы аттестации.

Подведение итогов реализации данной программы осуществляется через итоговые открытые занятия, контрольно-переводные нормативы, тестирование, показательные выступления и соревнования. С обучающимися, которые начинают обучение по программе, проводится входная диагностика (тестирование) для выявления уровня умений и навыков. Также проводится промежуточная аттестация по итогам изучения разделов и тем программы. Итоговая аттестация осуществляется в конце учебного года.

Для учащихся младшего школьного возраста: беседа, викторина, игра, интеллектуальная игра, конкурс, контрольная работа, концерт, кроссворд, олимпиада, путешествие, сдача спортивных и туристских нормативов, соревнование, тестирование, устный журнал;

Результаты аттестации заносятся в диагностическую карту и должны отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов – аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов –

контрольная работа открытое занятие, отчет итоговый, праздник, соревнование.

Формы контроля.

Входной контроль – проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль – проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.

Оценочные материалы. Контрольные нормативы даны в приложении к программе.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется медицинским работником 1 раз в год.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку учащихся.

2.4. Список литературы

Для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Интернет ресурсы

1. <http://panakapitana.ru/teamgames/volleyball/>
2. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>
4. <http://www.volley4all.net/technique.html>
5. <http://www.volley.ru>

6.<http://www.donvolley.ucoz.ru>

Видеоматериалы:

1.<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/916-nizhnyaya-podacha-v-volleybole-obuchayuschee-video.html>

2. <http://video-kak.com/video-kak-igrat-v-volejbol-urok-1-podacha/>

3.<http://uroki-online.com/sport/other-sport/1588-tehnika-volleybola-video-onlayn.html>

4. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

Для учащихся:

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

4.Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.

5.Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014г.

6.Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

Для родителей:

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

5. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Приложение №1

Календарный учебный график

Уровень стартовый год обучения 2023-2024 группа

[illegible]

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы.

Физическая подготовка.

Сдача нормативов производится в соответствии с Положением о соревнованиях по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

Бег 30 м 6Х5 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 производится бросок вперед.

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 2х1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3Х3 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 6Х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3Х3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочной группе - 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 6 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 первого года обучения -5; второго года обучения-10; учебно-тренировочная группа 15-20.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается и 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 приема мяча.

Физическое развитие и физическая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6Х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу	3

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (мальчики)

Воз- раст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3x10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	140	170	195	6.3	5.5	5.0	9.7	9.3	8.5	5.30	5.0	4.30	1	5	6
13	145	175	200	6.0	5.4	4.9	9.3	9.0	8.3	5.15	5.0	4.20	1	6	7
14	150	180	205	5.9	5.2	4.8	9.3	9.0	8.3	5.00	4.3	4.10	1	6	8
15	160	190	210	5.8	4.8	5.1	9.0	8.6	8.0	5.50	4.2	3.50	2	7	9
16	175	200	220	5.5	4.9	4.5	8.6	8.4	7.7	4.40	4.1	3.40	3	8	10

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (девочки)

Воз- раст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3x10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	130	160	185	6.4	5.7	5.0	10.1	9.6	8.9	6.00	5.3	5.0	4	13	19
13	135	170	190	6.3	5.5	5.0	10.0	9.5	8.8	5.45	5.2	4.45	4	14	20
14	140	175	200	6.2	5.4	5.0	10.0	9.4	8.7	5.20	4.5	4.30	5	15	21
15	145	180	200	6.1	5.4	4.9	9.9	9.3	8.6	5.15	4.5	4.20	5	15	22
16	155	185	205	6.0	5.3	4.9	9.7	9.0	8.5	5.10	4.4	4.10	6	16	23

Техническая подготовленность (мальчики)

Воз- раст	Передача мяча сверху двумя руками	Чередование способов передачи и	Подача в пределы площадки (кол-	Нападающий удар по мячу	Прием мяча с поддачи и первая
--------------	---	---------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------	-------------------------------------

				приема мяча сверху, снизу			во раз)						передача в зону 3,4		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	3	4	5	3	5	7	2	3	4	1	2	3	1	2	3
13	4	5	6	4	6	8	3	4	5	2	3	4	2	3	4
14	5	6	7	5	7	9	5	6	7	3	4	5	3	4	5
15	6	7	8	6	8	10	6	7	8	4	5	6	5	6	7
16	7	8	9	7	9	12	7	8	9	5	6	7	6	7	8

Техническая подготовленность (девочки)

Воз- раст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол- во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3,4		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	2	3	4	3	4	5	1	2	3	-	-	-	1	2	3
13	3	4	5	4	5	6	2	3	4	1	2	3	2	4	6
14	4	5	6	5	6	7	3	4	5	2	3	4	3	4	6
15	5	6	7	6	7	8	4	5	6	3	4	5	4	5	7
16	6	7	8	7	8	9	5	6	7	4	5	6	6	7	9

Оценочный материал по теоретической подготовке

Тесты по физкультуре. Тема «Волейбол».

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не

долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согревать поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

10. Размер волейбольной площадки и названия линий.

- а) 18 х 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 х 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 х 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 х 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

11. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.
- б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

- А) 6 В) 5
- Б) 8 Г) 9

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

- а) 1, 3, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Какова высота сетки для мужчин?

- А) 2 м 43 см В) 2 м 64 см С) 2 м 46 см

16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

- А) ударить по мячу прямыми руками
- В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
- С) подойти под мяч и сыграть за счет ног

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается. б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно. б) Два. в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

25. Либеро – это... а) судья в) игрок б) секретарь г) тренер

26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом; в) силовые упражнения.

27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

28. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- Б) заступил ногой пространство площадки
- В) выполнил прыжок перед подачей
- Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

30. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- а) 2м 44см в) 2м 25см б) 2м 43см г) 2м 24см

3.2. Методические материалы

Примерный конспект занятия

Урок №

Дата _____

Предмет: дополнительное образование «Волейбол»

Тема: Закрепление в технике выполнения нападающего удара, совершенствование в технике приёма мяча с подачи и передача мяча.

Задачи:

- Развивать у учащихся координационные способности;
- Прививать навыки самоконтроля.
- Развивать скоростно-силовые качества.
- Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

Оборудование: волейбольные мячи, свисток, набивные мячи, секундомер.

Ход урока

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	10-12	
1.	Организованный вход в спортзал	30сек	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.
2.	Построение, рапорт, приветствие.	1мин	Самоконтроль учащихся ЧСС-10сек.
3.	Сообщение задач урока.	30сек	Обратить внимание на внешний вид Обратить внимание: на осанку.
4.	Строевые упражнения на месте	30сек	Активизация внимания учащихся
5.	Ходьба в колонне по одному:	1мин	Обратить внимание: на осанку

	а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе; в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях		Не сгибаться в тазобедренном суставе. Добиться чёткого выполнения команд Соблюдать дистанцию.
6.	Равномерный бег в колонне по одному: а) бег со сменой лидера; б) бег с выносом прямых ног вперёд и назад; в) бег с поворотами на 360°; в) бег спиной вперёд; б) бег «змейкой» (по линиям площадки); в) перемещения в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху; г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.	2-3 мин	Самоконтроль учащихся за дыханием ОРУ под фоновую музыку. По ходу выполнения упражнений исправлять возможные ошибки.
7.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30сек	1-2 – Руки вверх - вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз - выдох
8.	ОРУ в движении без предметов: 1) И.п.- кисти рук в «замке» Вращения в лучезапястном суставе 2) И.п.- руки согнутые в локтях перед грудью, кисти в «замке» 1- выпрямить руки вперёд 2- И.п. 3.- выпрямить руки вверх; 4- И.п. 3) И.п.- руки прямые вверх, кисти в «замке» 1-4 – отведение прямых рук назад. 4) И.п.- правая прямая рука вверх, левая прямая рука вниз, кисти в кулак. На каждый счёт – отведение со сменой положения прямых рук назад. 5) круговые вращения прямых рук вперёд, назад; 6) наклоны туловища вперёд; 7) выпады ногами вперёд - в сторону. 8) ходьба, со взмахами прямыми ногами	1м 30с	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений Руки полностью выпрямлять в локтевом суставе Обратить внимание на амплитуду движений Ноги не сгибать в коленном суставе
9.	Перестроение поворотом в движении в две колонны.	30сек	Ученики стоят лицом друг к другу
10.	Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга).		Упражнения выполняются фронтально, в парах.

9.	Упражнения с набивным мячом (1кг) 1) подбрасывание мяча вверх, два хлопка в ладони и ловля двумя руками, 2) перебрасывание мяча с левой руки в правую над головой, 3) вращение мяча вокруг туловища, переключением мяча из рук в руки, влево и вправо, 4) броски мяча правой рукой из за спины через левое плечо и ловля левой рукой, 5) броски мяча левой рукой из за спины через правое плечо и ловля правой рукой 6) броски мяча двумя руками из-за спины и ловля над головой, 7) бросок мяча двумя руками назад за голову и ловля двумя руками за спиной, 8) бросок мяча двумя руками назад за голову, ловля двумя руками за спиной и броски мяча двумя руками из-за спины и ловля над головой,	3мин	ОВ учеников на выполнение техники безопасности работы с набивным мячом Ловля мяча двумя руками с уступающим движением. Выполнение заданий на согнутых ногах Самоконтроль учащихся за ЧСС -10 сек (дать рекомендации)
II.	Основная часть	30-31	
1.	Закрепление в технике выполнения нападающего удара		
	1.В парах: а) – броски мяча левой и правой рукой; б) - удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой (правой) руки, направляя его в пол с места;	1мин	Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища Удар наносится прямой рукой Быть внимательными, контролировать движение мяча
	в) - Один ученик выполняет верхнюю передачу мяч партнеру, другой выполняет прием мяча двумя снизу, направляя его партнёру. г) – Выполнение нападающего удара по неподвижно висящему мячу нестандартного оборудования	1мин.	После 10 передач меняются ролями. Быть внимательными, контролировать движение мяча Регулировать высоту мяча от уровня физ. развития и уровня физ. подготовленности уч-ся.
	2) Упражнение в парах: Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.	2 мин.	Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу. Через 1 мин. работы ученики меняются ролями.
	3) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 4 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4	2мин.	обратить внимание на работу кисти Нападающий удар – основное тактическое средство ведения борьбы с противником. (разбег, выбор места отталкивания, прыжок с замахом для удара, удар по летящему мячу в

			наивысшей точке прыжка) Переход после выполнения задания
	4) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 2 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2	2 мин.	По ходу исправлять ошибки уч-ся Переход после выполнения задания
2.	Совершенствование в технике приёма мяча с подачи и передача мяча		
	1). В паре (через сетку). Один ученик подаёт нижнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку	8-10 р.	После 10 передач меняются ролями. Быть внимательными, контролировать движение мяча
	2). В паре (через сетку). Один ученик подаёт верхнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку.	8-10 р.	После 10 передач меняются ролями. Быть внимательными, контролировать движение мяча
	3). Приёма мяча двумя руками снизу после подачи (верхняя прямая подача) и передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3.	3 мин	Класс разделить на две команды. Одна команда подаёт мяч, другая принимает мяч двумя руками снизу Через 2 мин. работы ученики меняются ролями.
	3. Контрольное упражнение – Верхняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Мяч подбрасывается вверх левой рукой. Правая согнута в локте. Перед ударом сгибать опорную ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара разгибается опорная нога, выпрямляются рука и туловище. Удар внутренней частью ладони.	5	Класс разделить на две команды. Одна команда подаёт мяч, другая принимает мяч двумя руками снизу Ученик первой команды выполняет по три верхней прямой подачи подряд, а ученик другой команды принимает мяч двумя руками снизу три подачи подряд. Затем они меняются ролями. Если все три подачи попадают в площадку – оценка «5», две подачи – оценка «4», одна точная оценка «3». На приёме мяча после подачи необходимо (приёмом мяча двумя руками снизу) отыграть мяч над собой. Три точных приёма – оценка «5», два – оценка «4», один точный приём – оценка «3».
	4. Игра с элементами волейбола. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра	5	Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Розыгрыш мяча только на 3 касания, играть на три передачи с подачей мяча снизу (подача для девочек на

			расстоянии 5-6 м от сетки).
III.	Заключительная часть	2-3	
	1. Построение 2. Релаксация. Задание на координацию движений. (Правой рукой над головой круговое вращение по часовой стрелке, левой на уровне груди – против часовой стрелки). Через 30 сек. В противоположную сторону 3. Подведение итогов урока 4. Домашнее задание. 5. Организованный выход из зала из зала	30с 3	Добивать выполнения команд. Активизировать внимание учащихся. Снизить эмоциональный фон. Обсудить с учащимися вопрос – смогли ли в учебной игре применить изученные элементы основной части урока? Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д) 2х10 раз Обратить внимание: на дисциплину

Внеклассное мероприятие по доп. образованию

Внеурочное мероприятие по волейболу «Быстрее, выше, сильнее» для учащихся 8-9 классов.

Применения подвижных игр и эстафет в данном мероприятии, помогают в овладении или закреплении необходимых знаний, умений и навыков при изучении технических и тактических приемов игры волейбол, обучения которым предусмотрено учебной программой по дисциплине «Физическая культура». Также оказывают положительное влияние на динамику физического развития занимающихся.

Цель: всестороннее гармоническое развитие личности ребенка, воспитание ценностного отношения к здоровью; формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья

Задачи:

- сформировать представления о единстве различных видов здоровья;
- способствовать пониманию важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- развивать интерес к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам.

Оборудование: мячи волейбольные, волейбольная сетка, секундомер, свисток, ориентир (кегли, обруч).

Место проведения спортзал.

Ход внеклассного мероприятия «Быстрее, выше, сильнее».

1. Построение команд.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня! Мы начинаем самую весёлую и спортивную игру – «Быстрее, выше, сильнее!». Вы сегодня, юные волейболисты будете состязаться в силе, ловкости, быстроте! Теперь пришло время познакомиться с командами. Каждая команда должна назвать себя, и свой девиз, который будет помогать ей идти к победе.

2. Представление жюри и напутственные слова.

Ведущий: Ребята, в ходе соревнований мы с вами должны соблюдать следующие правила: соблюдать правила игры; в точности выполнять указания ведущего, уважать своих соперников; достойно переносить поражения.

3. Условия проведения соревнований.

Критерии оценок жюри:

Выступления команд будет оцениваться по следующим критериям: по 3-х балльной системе.

Победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранных командами в каждом конкурсе.

Команды, занявшие по итогам соревнований 1-3 места, награждаются грамотами.

Внимание, внимание! Без лишних слов за дело! Даёшь соревнование! Сильных, ловких, смелых.

1. Эстафета. «Бег с волейбольным мячом».

Участники игры стоят в колонне, у №1 – волейбольный мяч. На против колонны на расстоянии 10м кегли, который служит ориентиром. Первый участник бежит к ориентиру, обегает его, возвращается к команде и передает мяч второму участнику. Эстафета заканчивается, когда последний участник передаст мяч капитану команды, т.е. участнику под №1.

2. Эстафета «Мяч капитану»

Команды выстраиваются в колонну по одному на расстоянии не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны команд выполняют верхнюю передачу первым игрокам в колоннах. Игроки в колоннах после выполнения встречной передачи уходят в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда все участники сделают верхнюю передачу своим капитанам три раза.

3. Эстафета с элементами волейбола

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, на расстоянии от 3 до 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии от 10 до 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставится какой-нибудь спортивный инвентарь. Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

Описание игры: по команде «Внимание марш!» первые пары бегут вперед, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача) до своего предмета, оббегают его и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу и т.д.

Правила игры:

1) во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать;

2) если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше;

3) выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше и получают меньше штрафных очков.

4. Эстафета «Каракатица»

Эстафета проводится во встречных колоннах, половина команды становится в положение упор – сидя сзади, ногами в сторону движения перед своей второй половиной команды на расстоянии 10 метров. В таком положении передвигается на другую сторону, второй участник таким же образом возвращается, эстафета заканчивается тогда, когда все участники поменяются местами, побеждает команда выполнившая задание первой с наименьшим количеством ошибок.

5. Эстафета- нижняя передача мяча

Игроки каждой команды выполняют задание по очереди. Участники команды №1 произвольно располагаются на отведенной им части площадки. По сигналу все начинают выполнять нижнюю передачу над собой в течении 30 секунд. Остальные команды под №2 и №3 следят за правильностью выполнения эстафеты. Участник, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры. В конце эстафеты подводится итог – сколько человек выполнило нижнюю передачу без ошибок на протяжении 30 секунд. Затем к выполнению задания готовится команда под № 2, а команды под № 1 и № 3 следят за выполнением эстафеты и т.д. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше человек.

6. Игра «Встречная волейбольная пасовка над сеткой»

Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Подготовка: игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь пополам, размещаются на две стороны волейбольной площадки. Между ними волейбольная сетка. У впереди стоящих игроков одной половины команд по волейбольному мячу.

Описание игры: по сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди.

Правила игры: выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

7. Эстафета «Подай и победи».

Игроки одной команды выстраиваются на лицевой линии волейбольной площадки и поочередно по свистку выполняют подачу мяча любым способом. Считается общее количество правильно выполненных подач. Команда, сделавшая большее количество результативных подач считается победителем

8. Игра «Волейбол с двумя мячами»

Цель: совершенствование техники игры в волейболе.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Подготовка: игроки располагаются на площадке так же, как в волейболе.

Описание игры: по сигналу из-за линии подач в игру вводятся одновременно два мяча. Игроки каждой команды стараются как можно быстрее переправить мяч на противоположную сторону площадки, по возможности в незащищенное место.

Правила игры:

- 1) команда проигрывает очко, если два мяча одновременно коснулись её половины площадки или игроков;
- 2) ошибкой считается, когда мяч попал в сетку или вышел за пределы площадки.

9. Игра «Мяч своему игроку».

Цель: совершенствование техники подачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: игроки располагаются на площадке, как для игры в волейбол, но один игрок («ловец») находится на половине противника и может занимать любое место на площадке.

Описание игры: по сигналу одна из команд производит подачу.

Игроки, принявшие мяч, разыгрывают его между собой третьим (вторым) касанием. Он перемещается по площадке, стремясь занять выгодную позицию.

Правила игры:

- 1) если ловцу удалось поймать или задеть мяч, его команда получает одно очко и производит новую подачу.
- 2) если мяч не дошел до «ловца», то команда теряет подачу.

3.3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Содержание занятия	Дата
1	Обучение технике подачи мяча	Нижняя прямая подача.	1	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	
2		Нижняя боковая подача.	1	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи.	

				Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	
3		Верхняя прямая подача	1	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	
4		Подача с вращением мяча.	1	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	
5		Подача с вращением мяча.	1	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	
6		Подача в прыжке.	1	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.	
7		Подача в прыжке.	1	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.	
8		Верхняя передача мяча	1	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	
9	Техника нападения	Передача в прыжке	1	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	
10		Нападающий удар.	1	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.	
11		Нападающий удар.	1	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	
12	Техника защиты	Приемы мяча.	1	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.	
13		Прием мяча с падением.	1	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.	
14		Прием мяча с падением.	1	Учебная игра. Акробатические упражнения.	

15		Блокирование одиночное	1	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	
16		Блокирование групповое	1	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	
17	Тактика защиты	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	
18		Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.	
19		Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	
20		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	
21	Тактика нападения	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	
22		Индивидуальная тактика подач.	1	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	
23		Индивидуальная тактика передач мяча.	1	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.	
24		Индивидуальная тактика приёма мяча.	1	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	
25		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	Передача в прыжке, отвлекающие действия при вторых передачах.	
26		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.	
27		Тактика нападающего	1	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития	

		удара.		специальной силы. Учебная игра.	
28		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	
29		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы	
30		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.	
31		Взаимодействия нападающего и пасующего	1	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	
32	Игра по правилам с заданием	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	1	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	
33		Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.	
34		Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.	
35		Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.	
36		Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.	

3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В мире искусства»

п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с зам.директора по УВР (подпись)

3.5. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до	Учебно-тренировочный

		тренировочной и соревновательной деятельности	график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно- тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно- тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно- тренировочный график, режим учебно- тренировочного процесса

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067735

Владелец Кулинич Светлана Владимировна

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024