

**Управление образования города Калуги
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» города Калуги**

ПРИНЯТА

педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 105/01-08
от 30 августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
спортивной секции «Волейбол»**

Возраст обучающихся: 16-17 лет

Срок реализации программы: *1 год (34 часа)*

Уровень сложности: базовый

Автор-составитель программы:

Изетов Руслан Диляверович,
педагог дополнительного образования

Калуга, 2024

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	<i>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Волейбол»</i>
Автор-составитель программы, должность	<i>Изетов Руслан Диляверович</i>
Адрес реализации программы	<i>Адрес: муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1» города Калуги, ул. Луговая, д.43. Тел.8 (4842) 51-50-93</i>
Вид программы	<i>- по степени авторства (модифицированная). - по уровню сложности – базовая</i>
Направленность	<i>физкультурно-спортивная</i>
Срок реализации, объём	<i>Кол-во лет: 1 год, кол-во часов: 34</i>
Возраст учащихся	<i>от 16 лет 17 лет</i>
Название объединения	<i>спортивная секция «Волейбол»</i>
Краткая аннотация	<i>Программа спортивной секции «Волейбол» направлена на укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков избранного вида спорта.</i>

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	2
РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты.....	10
РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	11
2.1 Календарный учебный график	11
2.2 Условия реализации программы	13
2.3 Формы аттестации (контроля).....	14
2.4 Оценочные материалы	15
Список литературы.....	17

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

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 системы. 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.

Программа спортивной секции «Волейбол» (Далее – Программа) направлена на укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков избранного вида спорта. Для учащихся предусмотрено обучение основам волейбола в игровой форме в соответствии с требованиями программы. Программа рассчитана на 34 часа в год, по 1 часу в неделю. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Вид программы:

- по степени авторства (*модифицированная*).
- по уровню сложности – *базовая*.

Язык реализации программы: официальный язык Российской Федерации – русский

Перечень нормативных документов:

Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и

- дополнительного образования в Калужской области».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»).
 9. Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Калуги.
 10. Положение МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Калуги «О дополнительном образовании», приказ от 31.09.2024 № 105-1/08-01

Актуальность программы:

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на муниципальном и региональном уровнях)

Отличительные особенности программы

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными 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.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Новизна программы

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию детей и подростков; повышение общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Педагогическая целесообразность заключается в том, что для занятий в данной спортивной секции не обязательно выполнение нормативов. Дети, не имеющие достаточного физического развития, могут заниматься. Главное: любить играть в волейбол и соревноваться. Главное отличие от программ для спортивных школ – это практическое отсутствие нормативов. Результативность занятий оценивается по динамике личных результатов учащихся и освоению техники игры в волейбол, нет ориентиров на высокие спортивные достижения.

Адресат программы: учащиеся 16-17 лет.

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3-х обучающихся при получении образования с другими учащимися, с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Состав группы, особенности набора: состав группы- постоянный. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3-х обучающихся при получении образования с другими учащимися, с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Объем программы: Программа рассчитана на 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

Сроки освоения программы: Программа рассчитана на 1 год, 34 недели с сентября по май включительно.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу во второй половине дня.

Форма обучения - очная

Форма организации образовательной деятельности – групповая и парная

Формы проведения занятий: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, тренировочные

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить основам техники и тактики игры волейбол;
- сформировать необходимые теоретические знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- научить жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширять функциональные возможности организма;
- укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
 - формировать волевые, психологических качества для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях.
- *Воспитательные:*
- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие Краткий обзор состояния и развития волейбола	1	1	-	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
2. Перемещения – 8 ч.					
2.1	Стойка игрока (исходные положения).	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение,
2.2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед.	4	1	3	Педагогическое наблюдение,
2.3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	3	1	2	Педагогическое наблюдение,
3. Передачи мяча- 6 ч.					
3.1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	-	1	Педагогическое наблюдение,
3.2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	-	1	Педагогическое наблюдение,
3.3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	2	-	2	Педагогическое наблюдение,
3.4	Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.	2	-	2	Педагогическое наблюдение,
4. Подачи мяча - 5 ч.					

4.1	Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.	3	1	2	Педагогическое наблюдение, Соревнование
4.2	Нападающие (атакующие) удары	1	-	1	Педагогическое наблюдение,
4.3	Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).	1	-	1	Педагогическое наблюдение,
5. Приём мяча – 4 ч.					
5.1	Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение,
5.2	Приём мяча, отражённого сеткой.	2	-	2	Педагогическое наблюдение,
6. Блокирование атакующих ударов - 4					
6.1	Одиночное блокирование.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение,
6.2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	1	-	1	Соревнование
6.3	Страховка при блокировании.	1	-	1	Педагогическое наблюдение,
7. Тактические игры -2					
7.1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите.	1	-	1	Педагогическое наблюдение, Беседа
7.1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	1	-	1	Педагогическое наблюдение,
8. Подвижные игры и эстафеты - 2					
8.1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	-	1	Педагогическое наблюдение, Самостоятельная работа
8.2	Игры, развивающие физические способности.	1	-	1	Педагогическое наблюдение, Самостоятельная работа
9. Физическая подготовка - 1					
9.1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	-	1	Педагогическое наблюдение,
10. Судейская практика -1 ч.					

11	Выступление на городских соревнованиях по волейболу	1	0,5	0,5	Соревнование
12. Итоговое занятие					
	Итог	34	5	29	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: Краткий обзор состояния и развития волейбола

2. Перемещения

Теория: Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

3. Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой.

Передача снизу двумя руками в парах.

4. Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

5. Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

6. Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

7. Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

8. Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

9. Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

10. Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

Судейство учебной игры в волейбол

11. Выступление на городских соревнованиях по волейболу

Участие в соревнованиях.

12. Итоговое занятие.

Практические занятия

Стойка игрока (исходные положения) -0.5 часа

Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд-3 часа

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) -2 часа

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) -1 час

Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) -1 час

Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) -1 час

Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи-2 часа

Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах-2 часа

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке-2 часа

Нападающие (атакующие) удары-1 час

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево)-1 часа

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками-1.5 часа

Приём мяча, отражённого сеткой-2 часа

Одиночное блокирование-1.5 часа

Групповое блокирование (вдвоём, втроём) -1 час

Страховка при блокировании-1 час

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите-1 ч

Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра-1 час

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий-1 час

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости-1 час

Судейство учебной игры в волейбол-0.5 часа

Итоговое занятие.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые (ожидаемые) результаты программы

В результате освоения содержания обучающиеся:

должны знать:

- историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции;
- тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;
- способы и правила закаливания;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему;
- правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещения соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;
- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);
- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;

- волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

должны уметь:

- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;
- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений;
- выполнять различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;
- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;

должны обладать:

- навыками контроля за состоянием собственного организма по ЧСС;
- умениями анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализом результатов достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;
- умением осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;
- способностью организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола;
- правилами безопасности во время занятий волейболом.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
1.	04.09	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития волейбола	1	Интерактивная беседа
2.	11.09	Стойка игрока (исходные положения).	1	Отработка практических навыков
3.	18.09	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед.	1	Отработка практических навыков
4.	25.09	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед.	1	Отработка практических навыков
5.	02.10	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед.	1	Отработка практических навыков
6.	19.10	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Отработка практических навыков

7.	16.10	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Отработка практических навыков
8.	23.10	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Тренировка
9.	06.11	Передача сверху двумя руками вперёд верх (в опорном положении)	1	Тренировка
10.	13.11	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	Тренировка
11.	20.11	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	Тренировка
12.	27.11	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	Тренировка
13.	04.12	Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.	1	Тренировка
14.	11.12	Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.	1	Тренировка
15.	18.12	Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.	1	Тренировка
16.	25.12	Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.	1	Тренировка
17.	15.01	Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.	1	Тренировка
18.	22.01	Нападающие (атакующие) удары	1	Тренировка
19.	29.01	Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).	1	Тренировка
20..	05.02	Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками.	1	Учебная игра
21.	12.02	Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками.	1	Учебная игра
22.	19.02	Приём мяча, отражённого сеткой.	1	Практика
23.	26.02	Приём мяча, отражённого сеткой.	1	Практика
24.	05.03	Одиночное блокирование.	1	Практика
25.	12.03	Одиночное блокирование.	1	Учебная игра

26.	19.03	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	1	Учебная игра
27.	02.04	Страховка при блокировании.	1	Отработка практических навыков
28.	09.04	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите.	1	Отработка практических навыков
29.	16.04	Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	1	Отработка практических навыков
30.	23.04	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	Отработка практических навыков
31.	30.04	Игры, развивающие физические способности.	1	Отработка практических навыков
32.	07.05	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	Отработка практических навыков
33.	14.05	Судейство учебной игры в волейбол	1	Отработка практических навыков
34	21.05	Итоговое занятие	1	Беседа. Соревнования
		Всего:	34	

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь

1. Спортивный зал.
2. Универсальная-спортивная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы. 6. Хорошо оборудованный школьный стадион.
6. Сетка волейбольная
7. Стойки волейбольные
8. Гимнастическая стенка
9. Гимнастические скамейки

10. Гимнастические маты
11. Скакалки
12. Мяч набивной
13. Резиновые амортизаторы
14. Гантели различной массы
15. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)
16. Рулетка

Информационное обеспечение:

Аудио-, видео-, фото материалы по технике игры в волейболу

Кадровое обеспечение:

1. Программу реализует учитель физической культуры высшей категории, мастер спорта по легкой атлетике Изетов Р.Д.

2.3 Формы аттестации (контроля)

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований. Результаты соревнований.

Данная программа не предусматривает получение документа об обучении.

Методическое обеспечение программы.

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.

	материала, посещение соревнований.		
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, игровой, повторный, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, фронтальный, повторный, игровой методы. Поточный, круговой, попеременный.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Индивидуальный учебный план. Обучение может осуществляться по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в случаях и в порядке, локальными нормативными актами

2.4 Оценочные материалы

Входной контроль: собеседование с подростком и родителем по поводу интересов, запросов и ожиданий от программы.

Текущий контроль: наблюдение, опрос, тестирование, оценка педагога, учебная игра.

Промежуточный контроль: (16-26 декабря) тестирование.

Итоговый контроль: (17-29 мая) тестирование.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Волейбол» учащиеся должны достигнуть следующего уровня физической подготовленности (не ниже результатов, приведенных в таблице).

Физические качества	Физические упражнения	Нормативы	
		мальчики	девочки
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.0	5.3
	Бег 60 м с высокого старта (с)	10,0	10,9
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе (с)	20	10
Сила	Прыжок в длину с места	175	150
	(см)		3
	Лазание по канату на расстояние 6 м (с)	12	Без учета времени

	Метание мяча 150 г (м)	30	18
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал);на низкой перекладине (дев), кол-во раз	-	10
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами (см)	Касание пола пальцами рук	Касание пола ладонями рук
Выносливость	Бег 2000 м (мин)	10.30	13.20
	Кроссовый бег 2 км (мин)	14.30	17.20
Координация движений	Челночный бег 3x10м (с)	10,0	14,0
	Последовательное выполнение кувырков (кол-во раз)	5	3

При выполнении испытаний (тестов) в разделе “Демонстрировать” учащиеся выбирают любое из упражнений по своему усмотрению. Обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений, а также двигательные тесты для определения технической подготовленности.

Учащийся должен выполнить контрольное упражнение (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в волейболе. В качестве двигательных тестов используют упражнения, в которых преимущественно проявляется конкретный элемент технической подготовки. Тесты ставят перед занимающимися конкретные количественные и качественные требования.

Технико-тактическая подготовка

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Итоговая аттестация будет произведена в баллах в каждом виде тестирования. При проведении тестирования будет применен соревновательный метод. Результат тестирования будет переведен в баллы, на основании которых выявляются места всех занимающихся.

Лучший ученик курса будет определяться по наибольшему количеству баллов и наименьшему числу занятых мест.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;

- играть в волейбол, применяя основные технические приёмы и тактические взаимодействия;

2.5 Методические материалы

<i>методические особенности организации образовательного процесса</i>	Краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями учащихся; формы организации учебного занятия. Если это важно для конкретной программы, может быть описан алгоритм учебного занятия (краткое описание структуры, этапов, комментарии особенностей, деятельность педагога и детей)
<i>методы обучения и воспитания</i>	<i>Обучения</i> – практическое и игровой ф о р м е <i>Воспитания</i> – мотивация ребенка
<i>педагогические технологии</i>	Технология группового обучения и игровой деятельности, здоровье сберегающая технология, игровая технология и др.
<i>дидактические материалы</i>	Наглядные, демонстративные пособия, тренажеры; подборки игр.
<i>методические разработки</i>	Подборки разно уровневых заданий и т.п.

Индивидуальный учебный план. Обучение может осуществляться по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в случаях и в порядке, локальными нормативными актами.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2015.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2015.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).

4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2015. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2015. 5
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселёва. - Волгоград: Учитель, 2015.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физическая культура и спорт, 2015.
7. 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.: Издательский центр «Академия», 2015.