

Правительство Санкт-Петербурга
Администрация Петроградского района Санкт-Петербурга
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга**

Чкаловский проспект, дом 22, Санкт-Петербург, 197110

т. 2462072, т/ф 4176212

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ № 51
Петроградского района СПб
Приказ от 31 августа 2021г. № 180

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 51
Петроградского района СПб
Протокол от 30 августа 2021г. №1

ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 51
Петроградского района Э.А. Березяк
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью

31.08.2021 10:08

директор

Березяк Элина Арвовна

7813124534-5-1643266037-20220127-26-4-0947-17

С учётом мнения Совета родителей
Протокол от 30 августа 2021г. №1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчики:

Концевенко Олег Васильевич,

педагог дополнительного образования

Нысамбаев Аскар Мухаддасович,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы – общекультурный.

Программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»,
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.09.2017 № 816 Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,
- Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), от 30 июня 2020 года №16 (с изменениями на 24 марта 2021 года),
- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге» (с изменениями и дополнениями),
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 14.03.2016 г. № 701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»,
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»,
- Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования находящихся в ведении комитета по образованию и администрации районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования
- Иными действующими нормативно-правовыми актами органов управления образованием различного уровня,

- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга, утвержденный распоряжением Комитета по образованию №1755-р от 16.04.2015г., с изменениями в Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга, утвержденными распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга №5618-р от 27.11.2015г.,
- Лицензией Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга Серия 78 №001248, регистрационный № 964 от 28 ноября 2011г.; Приложения к лицензии №1,2,3,4,5,
- Свидетельством о государственной аккредитации Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга серия 78 А 01 № 0000116, регистрационный № 755 от 24 февраля 2015г.
- Уставом ОУ,
- Положением о структурном подразделении – отделении дополнительного образования детей и взрослых Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга.,
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга.

В процессе обучения в современной общеобразовательной школе в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания у учащихся резко ухудшается здоровье, у них развивается гиподинамия. В связи с данным фактом наибольшую актуальность приобретает процесс целенаправленной подготовки детей в условиях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Решить отчасти данную проблему призвана дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей детей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности их организма.

Актуальность программы

Волейбол — командная игра, наполненная богатым и разнообразным двигательным содержанием. 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 учащихся 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. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. В процессе игры происходит постоянное взаимодействие игроков друг с другом для достижения общей цели. Это имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества в команде, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, заставляет учащихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевая трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Цель программы:

Развитие физических и личностных качеств учащихся, использование средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- обучить учащихся техническим и тактическим приемам, правилам игры в волейбол;
- ознакомить с основами профилактики заболеваний и травматизма в спорте;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- развивать мотивацию к обучению, творчеству, достижению целей;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Условия реализации программы:

Условия набора:

Набор в группы по данной программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта и физическим нагрузкам в целом. Программа рассчитана на детей, как имеющих опыт двигательной деятельности, так и на тех, кто впервые приступает к занятиям.

Набор в группы 1-го года обучения осуществляется по желанию, после предоставления медицинских справок, просмотра физических данных и собеседования.

Условия формирования групп:

В группы набираются одновозрастные учащиеся. При наличии вакантных мест возможно зачисление ребенка в уже сформированную группу после окончания набора.

Допускается дополнительный набор детей на второй год обучения (по результатам просмотра, предоставления медицинского допуска и проверки требуемых умений и навыков).

Количество учащихся в группе:

1-го года обучения – не менее 15 человек,

2-го года обучения – не менее 12 человек.

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на **288 часов, 2 года обучения.**

Особенности организации образовательного процесса:

Программа может быть реализована в очном, очно-дистанционном и дистанционном формате обучения.

Режим занятий:

1-й год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

В случае реализации очно-дистанционного и дистанционного формата обучения режим занятий может варьироваться в рамках предусмотренного учебным планом количества часов в год.

Адресат программы

Данная общеобразовательная программа предназначена для обучения всех желающих в возрасте от 10 до 17 лет. Программа рассчитана на детей, не имеющих специальной подготовки и впервые приступивших к занятиям. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Специальных знаний по предмету не требуются.

Формы проведения занятий:

Общеразвивающие:

- беседа
- творческая встреча
- просмотр видеоматериала
- экскурсия

Обучающие:

- традиционное учебное занятие
- мастер-класс
- тренировка
- игра
- выполнение практических заданий

Отчетные:

- открытое занятие
- соревнование
- тестирование
- учебная игра

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- *групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парнях, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *индивидуальная:* организуется для работы с одаренными детьми, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо:

- спортивный школьный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.
- спортивный инвентарь и оборудование:
- сетка волейбольная
- гимнастическая стенка – 15 пролетов
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастические маты
- скакалки- 15 штук
- мячи набивные (масса 1кг) - 15 штук
- мячи волейбольные - 15 штук
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук.
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.
- рулетка

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;

- магнитофон;
- компьютер.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Планируемые результаты:

Личностные:

Будут развиты:

- соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества.
- ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- координация движений и двигательные способности;
- положительная мотивация к познанию, творчеству и достижению цели.

Метапредметные:

Будут сформированы:

- умения адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- основы самостоятельной деятельности эффективными способами организации свободного времени;
- слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

Предметные:

По окончании обучения учащийся будет:

Знать:

- общие основы волейбола;
- правила игры в волейбол;
- основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- технику и тактику игры;
- правила проведения соревнований;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку.

Уметь:

- играть по правилам игры;

Владеть:

- терминологией и жестикуляцией;
- техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- техникой верхних передач и передач снизу;
- техникой верхнего и нижнего приема мяча, техникой подачи мяча снизу.
- техникой верхней прямой подачи мяча и нападающего удара;
- техникой блокировки в защите;
- навыками судейства.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол»

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Формирование группы	8	0	8	
2	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, выполнение практических заданий
3	Техника игры	40	8	32	Тестирование, выполнение практических заданий
4	Тактика игры	40	6	34	Тестирование, выполнение практических заданий
5	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	30	2	28	выполнение практических заданий, нормативов
6	Контрольные испытания	6	0	6	Выполнение нормативов
7	Соревнования	16	0	16	Участие в соревнованиях
8	Итоговое занятие	2	0	2	Опрос, игра
ИТОГО:		144	17	127	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, выполнение практических заданий
	Техника игры	40	8	32	Тестирование, выполнение практических заданий
	Тактика игры	40	6	34	Тестирование, выполнение практических заданий
	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	30	2	28	выполнение практических заданий, нормативов
	Контрольные испытания	8	0	8	Выполнение нормативов
	Соревнования	22	0	22	Участие в соревнованиях
	Итоговое занятие	2	0	2	Опрос, игра
ИТОГО:		144	17	127	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1-15 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 года обучения
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол»

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- обучить правилам игры в волейбол, терминологией и жестикуляцией;
- правилам проведения соревнований;
- познакомить с техническими приемами в волейболе;
- ознакомить с основами профилактики заболеваний и травматизма в спорте;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- играть по упрощенным правилам игры

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- развивать мотивацию к обучению.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Содержание программы 1 года обучения

1. Формирование группы.

Рекламная кампания. Знакомство с общеобразовательной программой. Беседа с детьми и анкетирование родителей. Приём заявлений и медицинских допусков. Формирование списка учащихся.

2. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по ТБ. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим, правильное питание. Цели и задачи 1 года обучения. Сведения об истории возникновения игры волейбол.

Практика. Входной контроль.

3. Техника игры

Теория. Общие основы волейбола. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. Правила игры в волейбол. Техника выполнения нижнего приема. Передвижения в стойке. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Техника выполнения верхнего приема. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища

спортсмена. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча.

Практика. Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Тестирование.

4. Тактика игры

Теория. Индивидуальные действия. Нападающий удар задней линии. Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Практика. Обучения тактике нападающих ударов. Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Обучение тактике подач, подач в прыжке СФП, индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

5. Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).

Теория. Правила разминки. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика. Подвижные игры с предметами. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки). Акробатические упражнения. Упражнения на развитие прыгучести (приседания, разнообразные виды прыжков). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты (различные виды беговых упражнений, эстафеты). Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.

6. Контрольные испытания

Практика. Упражнения – тесты.

7. Соревнования.

Практика. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

8. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов 1-го года обучения. Опрос для определения усвоения теоретического материала по разделам программы. Игра.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

Личностные:

Будут развиты:

- качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, чувство товарищества;
- ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- физические качества, координация движений и двигательные способности;
- положительная мотивация к познанию, творчеству.

Метапредметные:

Будут сформированы:

- умения адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

Предметные:

По окончании *первого* года обучения, учащийся будет:

Знать:

- общие основы волейбола;
- правила проведения соревнований;
- Иметь представление о технических приемах в волейболе;

Уметь:

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- играть по упрощенным правилам игры;

Владеть:

- понятиями терминологии и жестикуляции;
- техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- техникой верхних передач и передач снизу;
- техникой верхнего и нижнего приема мяча, техникой подачи мяча снизу.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 года обучения

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»

Задачи 2 года обучения

Обучающие:

- обучить основным понятиям и терминам в теории и методике волейбола;
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам, правилам игры в волейбол;
- ознакомить с основами профилактики заболеваний и травматизма в спорте;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- развивать мотивацию к обучению, творчеству, достижению целей;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по ТБ. Цели и задачи 2 года обучения. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика. Подвижные игры.

2. Техника игры

Теория. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Методы и средства технической подготовки. Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Действия с мячом. Прием, передача и подача мяча разными способами. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2, стоя на подставке.

Практика. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Тестирование.

3. Тактика игры

Теория. Тактика нападения. Тактика защиты. Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Командные действия. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Практика. Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения для совершенствования ориентировки игроков.

4. Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)

Теория. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Практика. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Гимнастические упражнения. Упражнения с предметами и без предметов. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Эстафеты.

5. Контрольные испытания

Практика. Упражнения – тесты.

6. Соревнования

Практика. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

7. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов обучения по программе. Опрос для определения усвоения теоретического материала по разделам программы. Игра.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

Личностные:

Будут развиты:

- соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества.
- ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- координация движений и двигательные способности;
- положительная мотивация к познанию, творчеству и достижению цели.

Метапредметные:

Будут сформированы:

- умения адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- основы самостоятельной деятельности эффективными способами организации свободного времени;
- слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

Предметные:

По окончании *второго* года обучения учащиеся будут:

Знать:

- основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- тактику нападения;
- тактику защиты;
- индивидуальные, групповые и командные действия;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Уметь играть в волейбол по правилам;

Владеть:

- техникой верхней прямой подачи мяча и нападающего удара;
- техникой блокировки в защите;
- навыками судейства.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Эффективность реализации данной программы зависит не только от содержания и объема учебного материала, формы проведения занятий, но и от системы отслеживания результатов и их своевременной корректировки.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если необходимо. В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности освоения программного материала через разнообразные формы контроля и аттестации.

Входная диагностика

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определения природных физических качеств и готовности к занятиям волейболом.

Формы:

- беседа
- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- беседа
- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Промежуточный контроль предусмотрен по окончании каждого года обучения с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Контроль является переводным на следующий год обучения.

Формы:

- тестирование
- игровые формы проведения занятий
- спортивные соревнования

Итоговый контроль

Проводится по итогам освоения общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Формы:

- *открытое занятие* (в разной форме) для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения теоретическим и практическим программным материалом;
- *участие в соревнованиях.*

Основной показатель работы по программе «Волейбол» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестирования и выполнения контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Критерии оценивания параметров наблюдения

Баллы	Расшифровка
3	Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.
2	При выполнении упражнения ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
1	Упражнение в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить упражнение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях

**Сводная таблица диагностических исследований
(начальная диагностика)**

Педагог _____

Общеобразовательная программа **Волейбол**

Группа I год обучения № _____

Дата заполнения " _____ " сентября 202__ г.

№	Ф.И учащегося	Параметры наблюдения							Всего баллов	Уровень подготовленности
		Бег	Двигательные навыки (гибкость, сила, координация)	Прыжки на скакалке	Прыжки в высоту	Отбивание мяча об пол, стоя на месте	Игровые навыки	Уровень интереса и мотивации к обучению		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Оценка критериев: низкий уровень – 1 балл ;

Уровень освоения: низкий уровень – 7- 9 баллов

средний уровень – 2 балла;

средний уровень - 10 - 15 баллов

высокий уровень-3 балла;

высокий уровень-16-21 баллов

ИТОГО:

Низкий уровень - %

Средний уровень - %

Высокий уровень - %

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Содержание и структура образовательного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями учащихся и условиями их выполнения. Волейбол отличается большим разнообразием соревновательных (техничко-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды.

Все это в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, в которую входят: соревнования, содержание соревновательных действий; тренировка и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая и интегральная подготовки; тренировочные занятия; тренировочные задания; арсенал упражнений: общеразвивающих, подготовительных, подводящих, по технике, по тактике, интегральных; учебных, контрольных и календарных игр.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста учащихся и их возможностей, требований подготовки волейболистов.

Выполнение задач, поставленных перед учащимися, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий.

На начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной возрастной группы. В зависимости от физических возможностей и возраста учащихся протяженность и интенсивность выполнения упражнений, нормативов меняется. Рациональное планирование тренировочного процесса соответствует функциональным возможностям организма. Чем старше ребенок, тем он более выносливый и физически сильный.

Особенности методической системы преподавания волейбола:

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей к занятиям спортом.

Достаточное время должно уделяться обучению и совершенствованию техники волейбола. В это время закладывается техническая основа для дальнейшего технического совершенствования.

На этом этапе не должны проводиться занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение занятий избирательной направленности и однообразного монотонного учебного материала.

В группах начальной подготовки 1 года обучения учащиеся изучают основы техники волейбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами волейбола, получают теоретические сведения

ния о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса. Программа состоит из учебного материала для теоретических и практических занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед.

В процессе общей физической подготовки используются средства, в основном знакомые детям по урокам физкультуры:

* гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; висы, упоры, лазание, метания, прыжки, переноска груза;

* спортивные игры (баскетбол, ручной мяч); учащиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите;

* подвижные игры с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции;

* легкоатлетические упражнения – в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания.

К основным средствам специальной физической подготовки относятся:

- упражнения для развития быстроты (различные виды беговых упражнений, эстафеты);

- упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий (бег из исходных положений, бег зигзагами, подвижные игры);

- упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры (различные упражнения для кистей, рук, упражнения с теннисным, набивным и волейбольным мячами);

- упражнения на развитие прыгучести (приседания, разнообразные виды прыжков);

- акробатические упражнения (различные виды группировок, перекаты, кувырки).

Обучение технике и тактическим действиям (перемещения и стойки, передачи мяча, подачи мяча, нападающие удары, индивидуальные тактические действия в нападении, в защите, взаимодействие игроков в нападении, в защите, системы игры, тактические комбинации).

Контрольные испытания проводятся по физической и технической подготовке.

Контрольные испытания. Общезначительная подготовка.

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

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

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

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные **технологии (их элементы)**, основными из которых являются:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры;
- *здоровьесберегающие* технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые* технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- *информационно-коммуникационные* технологии, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

Дидактическое обеспечение программы:

- Карточка упражнений по волейболу (карточки)

- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе
- «Правила игры в волейбол»
- Видеозаписи игр, соревнований учащихся
- «Правила судейства в волейболе»
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу

При обучении используются основные *методы* организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, удовлетворения от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

В основу программы легли следующие педагогические *принципы*:

1. Принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
2. Принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
3. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
4. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
5. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
6. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
7. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
8. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 1981
3. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
5. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение». 1989г.

6. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
12. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
13. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
14. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
15. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
16. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
17. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

Список литературы для учащихся:

18. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
19. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

Интернет- источники:

1. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>
2. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-volleybola-obuchenie-onlayn.html>
4. <http://www.volley4all.net/technique.html>
5. <http://www.volley.ru>
6. <http://www.donvolley.ucoz.ru>
7. Психология обучения <http://lib4all.ru/base/B3197/B3197Part27-323.php>

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/videolesons.html>