



**АДМИНИСТРАЦИЯ ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА**
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная
школа № 16 Василеостровского района Санкт-Петербурга
199397, Санкт-Петербург, Наличная улица, дом. 44, корп. 5, литера А
Тел/факс(812)498-81-66 E-mail: sch16spb@yandex.ru

«Принята»

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 16
Протокол № 12 от 27.05.2022

«Утверждена»

Директор ГБОУ № 16
Приказом № 199-у от 28.05.2022

_____ М.В. Терновская

**Дополнительна общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 8-11 класс (14-17 лет)

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Набокова Марина Валерьевна

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391

«Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Программа «Волейбол» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

По уровню освоения программа является **общекультурной**.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подрастающего организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено

небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериалов и т. д.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 8-11 классов. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей

и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Цели образовательной программы:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- профессиональное самоопределение учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- подготовка спортивного резерва школы;
- социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей;
- выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы:

Обучающие (предметные):

- освоить технику игры в волейбол
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие (метапредметные):

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся
- повышение уровня физической подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству

Воспитательные (личностные):

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям

воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Условия реализации программы.

Условия набора и формирования группы. Программа предназначена для учащихся 8-11 классов. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Для зачисления в группу учащийся должен предоставить заявление, установленной формы, от родителей (или законных представителей). Добор в группу проводится в течении всего учебного года. Количество учащихся в группе – не менее 15 человек.

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.

Руководитель секции волейбола – учитель высшая категории Шепелева Ираида Алексеевна

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ГБОУ СОШ №16 с волейбольной разметкой площадки, стойками и сеткой.

- волейбольные мячи – 10 шт.

- набивные мячи – 10 шт.
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт.
- гимнастические скакалки – 20 шт.
- волейбольная сетка – 2 шт.
- гимнастические маты – 6 шт.
- гимнастические скамейки – 10 шт.
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Особенности организации образовательного процесса.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Основные соревнования, в которых учащимся будет предложено принять участие: Новогодний турнир ГБОУ СОШ №16 по волейболу, Весенний турнир ГБОУ СОШ №16 по волейболу, районные соревнования по волейболу «Президентские спортивные игры» среди учащихся 7-8, 9-11 классов.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы.

Предметные результаты.

1. Теоретическая подготовка:

- знать правила игры в волейбол
- знать общие основы волейбола

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы
- правила оказания первой помощи при травмах
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде
- места занятий и инвентарь.
- выполнять программные требования
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

2. Практическая подготовка:

- владеть основами техники и тактики волейбола
- правильно применять технические и тактические приемы в игре
- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку
- уметь играть по упрощенным правилам игры
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите
- освоить технику верхних передач
- освоить технику передач снизу
- освоить технику верхнего приема мяча
- освоить технику нижнего приема мяча
- освоить технику подачи мяча снизу

Метапредметные результаты.

Общеучебные умения и навыки учащегося.

Учебно-интеллектуальные:

- знать значение здорового образа жизни;
- высказывать суждения, подтверждать их фактами;
- обобщать, подытоживать информацию.

Учебно-коммуникативные:

- высказывать суждения;
- задавать уточняющие вопросы;
- слушать друг друга;
- распределять работу при совместной деятельности;
- участвовать в учебном диалоге;
- организовывать работу в группе

Учебно-организационные:

- ставить учебную задачу;
- понимать последовательность действий;
- сравнивать полученные результаты с учебной задачей;
- оценивать свою деятельность и деятельность других;
- правильно оформлять и вести дневник самоконтроля.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	3	3		Беседа
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	13		13	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	23		23	Тест
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	13		13	Тест
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	10		10	Тест
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча)	5	1	4	Опрос
7.	Контрольные испытания. Соревнования	5		5	Тест. Соревнования
	Итого:	72	4	68	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология	3	3		Беседа
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	10		10	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	14		14	Тест
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТПП). Техника владения мячом: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя передача мяча, передача мяча в прыжке, прямой нападающий удар. Техника овладения мячом: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой, прием мяча сверху двумя руками, блокирование. Техника игры в нападении. Командные действия: система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Групповые действия, индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара. Тактика игры в защите: система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита. Групповые действия: взаимодействие защитников, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих. индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование. Итоговый контроль – подача на точность.	24	2	22	Тест
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология.	20	2	18	Тест. Соревнования

	Игры по волейболу между классами Соревнования по волейболу				
6.	Контрольные испытания	1		1	Тест
	Итого:	72	7	65	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	25.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	1.09	25.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

№	Тема занятия	Количество	Даты занятий
---	--------------	------------	--------------

Календарно-тематическое планирование. Первый год обучения

			План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	1		
2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	1		
3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1		
4	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо). Игра волейбол	1		
5	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
6	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
7	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
8	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1		
9	Пас предплечьями в движении.	1		
10	Пас предплечьями в движении.	1		
11	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течение 6-ти минут.	1		
12	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1		
13	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами. Игра волейбол	1		
14	Пас предплечьями в движении.	1		
15	Пас предплечьями на точность. Игра волейбол	1		
16	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	1		
17	Боковая подача.	1		
18	Подвижные игры и эстафета. Игра волейбол	1		
19	Подача и пас предплечьями.	1		
20	Подача и пас предплечьями.	1		
21	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	1		
22	Прием подачи в 1-ой и 5-ой зонах. Игра волейбол	1		
23	Нацеленная подача	1		
24	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1		
25	Умение взаимодействовать с другими игроками.	1		

26	Передача сверху. Игра волейбол	1		
27	Передача сверху.	1		
28	Передача сверху.	1		
29	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1		
30	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Игра волейбол	1		
31	Передача – перемещение - передача.	1		
32	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	1		
33	Передача безадресного мяча.	1		
34	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Игра волейбол	1		
35	Круг за кругом.	1		
36	Высокая передача.	1		
37	Пас из неудобного положения.	1		
38	Пас из неудобного положения. Игра волейбол	1		
39	Высокая передача.	1		
40	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1		
41	Подача, пас предплечьями и второй пас. Игра волейбол	1		
42	Игра «Кому принимать подачу?»	1		
43	Нижняя подача.	1		
44	Нижняя подача.	1		
45	Игра «Круг за кругом».	1		
46	Пас предплечьями на точность.	1		
47	Пас предплечьями на точность. Игра волейбол	1		
48	Пас из неудобного положения.	1		
49	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	1		
50	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1		
51	Передача – перемещение - передача.	1		
52	Верхняя подача. Игра волейбол	1		

53	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
54	Пас из неудобного положения.	1		
55	Техника атакующего удара	1		
№	Тема занятия	Количество	Даты	занятий
56	Упражнения для мышц ног и таза.	1		
57	Пас из неудобного положения. Игра волейбол	1		
58	Пас из неудобного положения.	1		
59	Игра волейбол по упрощенным правилам.	1		
60	Игра «Подай и попади»	1		
61	Общеразвивающие упражнения.	1		
62	Игра «Сумей передать и подать». Игра волейбол	1		
63	Игра «Кому принимать подачу»	1		
64	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1		
65	Пас в движении. Игра волейбол	1		
66	Подача с лицевой линии.	1		
67	Игра волейбол	1		
68	Игра волейбол	1		
69	Игра волейбол	1		
70	Игра волейбол	1		
71	Игра волейбол	1		
72	Игра волейбол	1		

Календарно-тематическое планирование. Второй год обучения

			План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	1		
2	Игра волейбол.	1		
3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1		
4	Подача мяча. Игра волейбол.	1		
5	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
6	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
7	Игра волейбол.	1		
8	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (назад, вперед, влево, вправо)	1		
9	Пас предплечьями в движении.	1		
10	Пас предплечьями в движении.	1		
11	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течение 6-ти минут.	1		
12	Волейбольные стойки. Игра волейбол.	1		
13	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами. Игра волейбол	1		
14	Пас предплечьями в движении.	1		
15	Пас предплечьями на точность. Игра волейбол	1		
16	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	1		
17	Верхняя подача. Игра волейбол.	1		
18	Подвижные игры и эстафета. Игра волейбол	1		
19	Подача и пас предплечьями.	1		
20	Игра волейбол.	1		
21	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	1		
22	Прием подачи в 1-ой и 5-ой зонах. Игра волейбол	1		
23	Нацеленная подача	1		
24	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1		
25	Умение взаимодействовать с другими игроками.	1		

26	Передача сверху. Игра волейбол	1		
27	Передача сверху.	1		
28	Игра волейбол.	1		
29	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1		
30	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Игра волейбол	1		
31	Передача – перемещение - передача.	1		
32	Игра волейбол.	1		
33	Передача безадресного мяча.	1		
34	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Игра волейбол	1		
35	Игра волейбол.	1		
36	Высокая передача.	1		
37	Пас из неудобного положения.	1		
38	Пас из неудобного положения. Игра волейбол	1		
39	Высокая передача.	1		
40	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1		
41	Подача, пас предплечьями и второй пас. Игра волейбол	1		
42	Игра волейбол.	1		
43	Нижняя подача.	1		
44	Нижняя подача.	1		
45	Игра «Круг за кругом».	1		
46	Пас предплечьями на точность.	1		
47	Пас предплечьями на точность. Игра волейбол	1		
48	Пас из неудобного положения.	1		
49	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	1		
50	Игра волейбол.	1		
51	Передача – перемещение - передача.	1		
52	Верхняя подача. Игра волейбол	1		

53	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
54	Пас из неудобного положения.	1		
55	Техника атакующего удара.	1		
56	Упражнения для мышц ног и таза.	1		
57	Пас из неудобного положения. Игра волейбол	1		
58	Игра волейбол.	1		
59	Игра волейбол по упрощенным правилам.	1		
60	Игра «Поддай и попади»	1		
61	Общеразвивающие упражнения. Игра волейбол.	1		
62	Игра волейбол. ОРУ.	1		
63	Игра волейбол. Подтягивания на перекладине.	1		
64	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	1		
65	Пас в движении. Игра волейбол	1		
66	Игра волейбол.	1		
67	Игра волейбол	1		
68	Игра волейбол	1		
69	Игра волейбол	1		
70	Игра волейбол	1		
71	Игра волейбол	1		
72	Игра волейбол	1		

Содержание обучения

1. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История возникновения волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

4. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи.

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Тактика нападения и защиты состоит из: индивидуальных, групповых и командных действий.

7. Правила игры в волейбол.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,

общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка:

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования
- упражнения с набивными и теннисными мячами
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации, смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями

10. Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке.

11. Контрольные игры и судейская практика. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

Оценочные и методические материалы

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-

тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую и специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в группе проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в качественных показателях по технической, тактической, физической и теоретической подготовке.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения - очную и дистанционную, а также комбинированную – очно-дистанционную.

При реализации дистанционного обучения педагог использует образовательные платформы: ZOOM. Сетевые ресурсы: SKYPE, Facebook, WhatsApp, VK. Очно-дистанционная форма обучения реализуется через деление группы обучающихся на подгруппы. Проведение занятий по подгруппам чередуется: аудиторно и внеаудиторно.

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 02.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях":

Рекомендуемое непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда на экране монитора не должна превышать:

- для детей 6-10 лет- 15 мин;
- для детей 10-13 лет – 20 мин;
- старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:

- для детей 6-10 лет– 1 занятие;
- для детей 10-13 лет – 2 занятия;
- старше 13 лет – 3 занятия.

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Педагогом производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий, может включать творческие и проектные работы, а также коллективные презентации с дистанционным взаимодействием и другие формы.

Корректировка производится в календарно-тематическом планировании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в зависимости от требуемой формы обучения и оформляется приложением.

Методическая подготовка занятий

Алгоритм работы – дистанционная форма обучения.

Раскрытие понятий по конкретной теме.

Общие сведения по теме.

Видео и аудио материал по теме.

Педагогическое сопровождение.

Контроль по выполнению самостоятельной работы учащихся (тесты, презентации).

Методическая подготовка занятий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся.

При организации обучения следует выбрать электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.), использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для контроля и оценки результатов обучения производится отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

Реализация педагогом образовательного процесса

Перед переходом на дистанционное обучение педагог должен провести мониторинг и получить информацию от родителей (законных представителей) учащегося о технических возможностях использования конкретного оборудования, технических возможностей в каждой семье, т.к. от этого зависит выбор оптимальных условий для полноценных занятий.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Изучение теоретического материала можно организовать различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- самостоятельное проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети интернет.

К каждому теоретическому разделу необходимо подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Для организации практической деятельности рекомендуется выполнение комплекса практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Для предупреждения развития переутомления педагогам рекомендуется проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы, а также проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления.

Контроль освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети интернет;
- выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Дистанционная форма Учебный план

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы /ссылки
-------	--------------	--------------	--------------	-------------------------------------	----------------	-----------------

1	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	3		Мини лекция, видео-занятие	Тестовые задания	Чат WhatsApp, Видеоконференции платформы : Skype
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	13		Видео-занятия	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции платформы : Skype Чат WhatsApp
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	23		Видео-занятия	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции платформы : Skype Чат WhatsApp
4	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	13		Просмотр учебных видеофильмов, презентаций	Презентация по теме, тестовые задания	Интернет-источники (YouTube), Чат WhatsApp
	Специальная физическая подготовка (СФП)	10		Видео-занятия	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции платформы : Skype Чат WhatsApp
	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач.	5		Просмотр учебных видеофильмов, презентаций	Презентация по теме, тестовые	Интернет-источники (YouTube),

	Тактика передач. Тактика приёмов мяча)				задания	Чат WhatsApp
	Контрольные испытания. Соревнования	5		Видео-занятия	Итоговые испытания	Видеоконференции платформы : Skype
	Итого:	72				

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

I.

Система контроля результативности обучения			
Периодичность контроля			Формы и средства контроля
Выявление результатов обучения	Начальный контроль	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, индивидуальное прослушивание, анкетирование, технический зачет.
	Промежуточный контроль	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Соревнования.
	Итоговый контроль	Конец учебного года (март-май)	Открытое занятие, анализ участия команды в соревнованиях, конкурсах, фестивалях.
Фиксация результатов обучения	Начальная фиксация	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Грамоты, дипломы, дневники достижений, публикации, анкеты для детей и родителей, обработанные результаты тестирования (диагностические таблицы), протоколы, ведомости, аудио-, фото-, видеоматериалы, отзывы (детей и родителей).
	Промежуточная фиксация	Середина учебного года (декабрь-февраль)	
	Итоговая фиксация	Конец учебного года (март-май)	
Предъявление результатов обучения	Уровень мероприятия	Приблизительная дата мероприятия	Форма предъявления результатов обучения
В начале учебного года	Школьный	Октябрь-ноябрь	Отборочный этап на «Президентские спортивные игры»

В середине учебного года	Школьный , районный	Декабрь-февраль	Новогодний турнир
В конце учебного года	Районный	Март-май	«Президентские спортивные игры»

Список литературы

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
7. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
12. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
13. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебное 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.