Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №447
Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Образовательного учреждения
ГБОУ СОШ № 447 СПб
Протокол № 2
От «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 447
Курортного района СПБ
М.Б.Маркушева
Приказ № 188
От «02» сент. 2021 г.

Маркушева Майя Борисовна

Подписано цифровой подписью: Маркушева Майя Борисовна
Дата: 2022.01.18 16:22:59 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая) "Волейбол"

Возраст учащихся: 14-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчик программы: Камшилин Иван Алексеевич

Санкт-Петербург
2021 год

1. Паспорт программы

Название программы	«Волейбол»
Сведения об авторе	ФИО: Камшилин Иван Алексеевич
	Место работы: ГБОУ СОШ № 447
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	помещение, в котором проводятся занятия должно быть оснащено в соответствии с требованием СанПиН от 04.07.2014 №14 мебелью (учебные столы и стулья).
Год разработки	2021
Уровень программы	Общекультурный
Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление	Физкультурное
Возраст учащихся	10-12лет
Срок реализации	1 год
Этапы реализации	Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, обеспечение гармоничного физического и психического развития ребѐнка, улучшение и укрепление состояния его здоровья средствами игры в баскетбол.
Новизна	Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Занятия увеличивают двигательную активность учащихся, снижают их умственное и психическое напряжение, способствуют развитию двигательных способностей занимающихся, их физическому развитию и физической подготовленности.
Актуальность	Актуальность программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды.
Цель	Развитие физических и творческих способностей, здоровье и работоспособность обучающихся, повышение функционального состояния организма детей.
Ожидаемые результаты	**Личностные результатами:** • целостный, социально ориентированный взгляд на мир; • ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин; • способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности; • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; • развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости; • освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

	Метапредметными результаты: является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): 1. Регулятивные УУД: • умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; • планирование общей цели и пути еѐ достижения; • распределение функций и ролей в совместной деятельности; • конструктивное разрешение конфликтов; • осуществление взаимного контроля; • оценка собственного поведения и поведения партнѐра и внесение необходимых коррективов; • принимать и сохранять учебную задачу; • планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐ реализации; • учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; • адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • различать способ и результат действия; • вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учѐта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата. 2. Познавательные УУД: • добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт; • перерабатывать полученную информацию, делать выводы; • преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр; • устанавливать причинно-следственные связи. 3. Коммуникативные УУД: • взаимодействие, ориентация на партнѐра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры); • адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач; • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнѐра в общении и взаимодействии; • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию; • договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им; • учиться выполнять различные роли в группе. **Оздоровительные результаты**: Первостепенным результатом реализации «игра в баскетбол» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. • двигательная подготовленность как важный компонент

	здоровья учащихся;

	• развитие физических способностей; • освоение правил здорового и безопасного образа жизни; • развитие психических и нравственных качеств; • повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности; • организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
Формы занятий	Групповые, в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических ***Занятий с использованием дистанционных технологий.***
Режим занятий	- 1 год обучения – 72 часа; 1 раз в неделю по 2 учебных часа, длительностью по 45 минут, с использованием дистанционных технологий – онлайн-занятия 30 минут
Формы подведения итогов реализации	- наблюдение активности на занятии; беседа, опрос учащихся; анализрезультатов выполнения упражнений; анкетирование, тестирование, мониторинг двигательных умений и качеств детей

2. Пояснительная записка.

Образовательная программа по волейболу для ГБОУ СОШ № 447 составлена на основе нормативных документов Министерства образования Р.Ф. Государственного Комитета по физической культуре и туризму Р.Ф., Министерства здравоохранения Р.Ф., регламентирующих работу Клубов спортивно – оздоровительной направленности.

При разработке программы использовалась типовая учебная программа по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед.наук)

2.1 Направленность: физкультурно-спортивная

2.2 Актуальность программы: данной программы определяется еѐ возможностями удовлетворять запросы учащихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растѐт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в

организме.

2.3 Отличительные особенности: дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Волейбол» дает возможность приобщить к занятиям физической культурой учащихся с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

2.4 Цель программы.

Цель: повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, привитие любви к игре волейбол.

2.5 Задачи:

Воспитательные:

□ воспитать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юныхспортсменов;

□ воспитать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческимценностям;

□ воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;

□ привитьтрудолюбие;

□ воспитать собранность идисциплину;

□ воспитать стремление ксаморазвитию;

□ воспитать потребность в здоровом образежизни;

□ воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Развивающие:

□ развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организмаобучающихся;

□ развить спортивные качества: силу, выносливость,скорость;

□ развить координацию движений, ловкость,смекалку;

□ развить мотивацию обучающихся к познанию итворчеству.

Обучающие:

□ ознакомить с основами физиологии и гигиеныспортсмена;

□ ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма вспорте;

□ ознакомить с правилами игры вволейбол.

□ освоить технику игры вволейбол;

□ совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

2.6 Условия реализации программы.

□ **условия набора в коллектив:** принимаются учащиеся из одного класса, на основании медицинской справкии заявлениярродителей.

□ **условия набора и формирования группы:**в объединение принимаются обучающиеся в возрасте 10-12 лет, проявляющие интерес к занятиям поволейболу, допущенныеврачом.

□ **количество детей:**1 года не менее10 человек

□ **возможности зачисления в группу:**в группу второго года обучения переводятся обучающиеся, успешно выполнившую программу первого года обучения и сдавшие итоговые нормативы. В группу второго и третьего года обучения могут быть зачислены обучающиеся, не проходившие обучение по программе первого и второго года обучения, но успешно прошедшие собеседование и сдавшие контрольныенормативы.

□ **кадровое обеспечениепрограммы:**

педагог,реализующий программу должен владеть следующими профессиональными и личностными качествами:

□ иметь специальное физкультурно-спортивноеобразование;

□ владеть навыками, приемами, методиками и технологиями организации спортивныхзанятий;

□ знать физиологию и психологию детского возраста, спецификувосприятия;

□ умеет видеть и раскрывать творческие способностивоспитанников;

□ иметь собственный опыт спортивнойпрактики.

материально – техническое обеспечение:

программу реализует педагог дополнительного образования - педагогический работник, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тѐплое время года – на спортивной площадке школы.

Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованным партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15штук;
- набивные мячи – 15штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 5штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждогоучащегося;
- волейбольнаясетка;
- обручи – на каждогоучащегося;
- гимнастические маты -5;
- гимнастические скамейки –8 штук;
- гимнастическая стенка – 15 пролетов.

2.7 Особенности организации образовательного процесса с применением ДОТ :программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных учащимися навыков и расширенное освоение(в отличие от школьного курса) более глубоких приемов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основыволейбола;
2. Изучение и обучение основам техникиволейбола;
3. Изучение и обучение основам тактикиигры;
4. Основы физической подготовки вволейболе.

2.8 Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленныхцелей;
- умение управлять своими эмоциями в различныхситуациях;
- умение оказывать помощь своимсверстникам.

Предметные:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплениздоровья;
- умение рационально распределять своѐ время в режиме дня, выполнятьутреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физическогоразвития
- Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья ипредполагает:

□ потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты насоревнованиях;

□ умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

□ спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортоми регулярное участие в спортивных соревнованиях;

□ стремление учащегося вовлечь в занятия волейболом свое ближайшееокружение (семью, друзей, сверстников ит.д.).

Метапредметные:

□ определять наиболее эффективные способы достижениярезультата;

□ умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь ихисправлять;

□ умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы ихулучшения.

Адресат: в объединение принимаются девочки и мальчики по желанию. Возраст учащихся, участвующих в реализации программы от 10 до 12 лет.

2.9 Объем и срок реализации

Год обучения	Количество часов		Количество детей в группе
	В неделю	В год	
1 год обучения	2	72	15

3. Учебный план

№	**Наименование разделов и тем программы**	**Всего часов**	
		1год	Вс В всего
1	**Теоретическая подготовка**	**10**	**10**
	1.1.Физическая культура и спорт в России ДОТ	1	1

	12.Краткий обзор развития волейбола в Росси и мире ДОТ	1	1
	1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма ДОТ	1	1
	1.4.Гигиенические навыки, врачебный контроль, самоконтроль, ЛФК после травм ДОТ	1	1
	1.5.Режим, питание юных Спортсменов ДОТ	1	1
	1.6.Теоретическиеосновы техники и тактики игры. Правила игры.Судейство. ДОТ	1	3
	1.7.Теоретические основы О.Ф.П. и С.Ф.П. ДОТ	1	1
	1.8.Теоретические основы З.О.Ж. Правила самоподготовки ДОТ	1	1
	1.9.Устав Клуба. Правила внутреннего распорядка Клуба ДОТ	1	1
	1.10.Техника безопасности на занятиях. ДОТ	1	1
2	**Практическая подготовка**	**58**	**58**
	1.Общая физическая подготовка: комплексы ОРУ, комплексные упр-я.	15	15
	2.Специальная физическая подготовка: РСДК – силы, ловкости, координации и т.д.	15	15
	3.Техническая подготовка: стойки, передвижения, подачи, передачи и комплексные, комбинированныеупр-я.	15	15
	4.Тактическая подготовка: тактика игры индивидуальная, командная в защите, нападении, учебные игры	5	**5**

	5.Психологическая подготовка: релаксация, элементы ЭАТ, ИМТ	5	**5**
	6.Тест-контроль Р.Д.П. и Р.Т.П.	2	**2**
	7. Контрольные игры, соревнования, турниры, спартакиада	1	**1**
3	**ИТОГО: (теория+практика)**	**72**	**72**

4. 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	14.09	25.05	36	72	2 часа 1 раз в неделю

5. Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол»

5.1 Задачи

Обучающие:

□ ознакомить с основами физиологии и гигиеныспортсмена;

□ ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма вспорте;

□ ознакомить с правилами игры вволейбол.

□ совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:

□ развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организмаобучающихся;

□ развить спортивные качества: силу, выносливость,скорость;

□ развить координацию движений, ловкость,смекалку;

□ развить мотивацию обучающихся к познанию итворчеству.

Воспитательные:

□ привитьтрудолюбие;

□ воспитать собранность идисциплину;

□ воспитать стремление ксаморазвитию.

5.2 Содержание обучения:

1. Набор групп. Оценка физической подготовленности. Практика.

Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских

противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

2. Вводное занятие. Теория

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Теория

Значение ОРУ в подготовке волейболистов.

Практика

Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах

4. Общая физическая подготовка (ОФП) Теория

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Значение подготовительных упражнений для овладения основных приемов волейболистов.

Практика

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

Эстафеты. Подвижные игры. «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка». «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место».

5. Техническая подготовка (ТП) Теория

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика

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

6. Специальная физическая подготовка(СФП) Теория

Значение СФП в волейболе.

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и

контрольные упражнения (тесты).

7. Тактическая подготовка Теория

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Тактика подач. Тактика передач. Тактика приѐмов мяча. Отработка приѐмов. Учебно-тренировочные игры.

8. Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие. Практика.

Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

5.3 Ожидаемые результаты:

Личностные:

□ соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровой площадке;

□ сформировано желание и мотивация в дальнейшем заниматьсяволейболом;

□ проявлять положительное отношение к учебно-тренировочнойдеятельности;

□ проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт- Петербурга.

Предметные:

□ знать историю развития волейбола в России и Санкт-Петербурге, волейбольные клубы чемпионатаРоссии;

□ значение правильного режима дня юногоспортсмена;

□ разбор и изучение правил игры в волейбол;

□ роль капитана команды, его права иобязанности;

□ правила использования спортивногоинвентаря;

□ знать и уметь принимать стойкиволейболиста;

□ уметь выполнять верхнюю передачумяча;

□ уметь выполнять нижнюю передачумяча;

□ уметь выполнять верхний приѐммяча;

□ уметь выполнять нижний приѐммяча;

□ уметь выполнять нижнюю подачумяча;

□ уметь выполнять верхнюю подачумяча

□ уметь выполнять нападающийудар;

□ знать правила игры в волейбол (судейскаяпрактика).

Метапредметные:

- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать ивоспринимать суждения других, формулировать собственное мнение;
- применять приобретѐнные навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- контролировать, сдерживать эмоции на площадке во время игры, вместе с командой сопереживать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков на площадке и своѐ к ним отношение;
- представлять занятия волейболом как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена.

6. Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год

ФИО педагога Камшилин Иван Алексеевич
Название программы «Волейбол»
Год обучения 1 год

№	Дата занятия		Кол-во часов	Раздел/ Тема	Содержание занятий	Кол-во часов (очное обуч)			
	план	Факт				Теория	Практика		
1	17.09.20		3	Вводное занятие.	Набор групп. Оценка физической подготовленности. ДОТ Набор групп. Оценка физической подготовленности. ДОТ Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях Спортом ДОТ	1 1			
2	24.09.20		11	ОРУ	Понятие о гигиене, правила гигиены		1		
					личной и Общественной. Режим дня		1		

					спортсмена. ДОТ				
					ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития силы и выносливости ДОТ				
	01.10.20				ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития силы и выносливости ДОТ		1		
					ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития силы и выносливости ДОТ		1		
	08.10.20				ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры		1		
					ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры		1		
	15.10.20				ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры		1		
					ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения		1		
	22.10.20				ОРУ парах. Легкоатлетические упражнения		1		
					ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения		1		
	29.10.20				ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения		1		

3	05.11.20		19	ОФП	Значение ОФП в подготовке волейболистов.		1		
					Значение ОФП в подготовке волейболистов.		1		
	12.11.20				ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас»		1		
					ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Азбука»		1		
	19.11.20				ОФП, упражнения для развития выносливости.		1		
					Подвижная игра: «Делай наоборот»		1		
					ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».		1		
	26.11.20				ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Пустое место».		1		
					ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Вызов номеров».		1		
	03.12.20				ОФП, упражнения для развития ловкости.				

					Подвижная игра: «Салки по месяцам».		1		
					ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».		1		
	10.12.20				ОФП, упражнения для развития гибкости. Подвижная игра: «Подвижная цель».		1		
					ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз»		1		
	17.12.20				ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Вращение обручей»		1		
					ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Мяч в сетку»		1		
	24.12.20				ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу		1		

	25.12				через сетку». ОФП, упражнения для развития быстроты. Подвижная игра: «Салки по месяцам». ОФП, упражнения для развития гибкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз» ОФП, упражнения для развития выносливости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Порази в цель»		1 1 1		

	14/01 21.01.21 28.01.21 04.02 11.02 18.02		12	Техника подач	Значение технической подготовки (ТП) в волейболе. ТП. Подачи снизу. ТП. Подачи снизу. ТП Прямые нападающие удары ТП Прямые нападающие удары ТП. Защитные действия (блоки, страховки). ТП. Защитные действия (блоки, страховки). ТП. Приѐмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. ТП. Приѐмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. ТП. Приѐмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. ТП. Приѐмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Значение СФП в волейболе		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
5	25.02		20	СФП	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на		1		

					развитие силы.				
					Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы.		1		
	04.03				СФП, упражнения, направленные на развитие Быстроты		1		
					СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.		1		
	11.03				СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.		1		
					СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.		1		
	18.03				СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.		1		
					СФП, упражнения, направленные на развитие прыгучести.		1		
	25.03				СФП. Акробатические упражнения.		1		
					СФП. Подвижные				

					спортивные игры		1		
	01.04				СФП. Подвижные спортивные игры		1		
					СФП. Легкоатлетические упражнения. Спец. упражнения для развития быстроты.		1		
	08.04				СФП. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).		1		
					Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.		1		
	15.04				Тактика подач				
					Тактика подач		1		
	22.04				Тактика передач		1		
					Тактика передач		1		
	29.04				Тактика приѐмов мяча		1		
					Тактика приѐмов мяча		1		
							1		
6	06.05		3	Итоговое занятие	Отработка приѐмов Учебно-тренировочная игра		1		
	13.05				Отработка приѐмов. Учебно-тренировочная игра		1		
	20.05				Отработка приѐмов. Учебно-тренировочная игра		1		
	Итого		**68**			**3**	**65**		

6.1 Оценочные и методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные ипроблемно-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Данная программа предполагает следующие формы занятий:

- **Практикум**

Большинство занятий выглядит как самостоятельное выполнение учащимися заданий споследующим индивидуальным обсуждением решения с педагогом или обсуждением сучащимися. В концекаждогозанятияпедагогпроводит полный разбор выданных заданий(включая анализ встречавшихся ошибок).

- **Лекционно-практическиезанятия.**

Занятие, посвященное освоению новой теории, может начинаться как с мини-лекциипедагога с введением новых понятий, так и с индивидуального апробирования детьми заданийтематической серии. После индивидуального выполнения заданий детьми и индивидуального обсуждениярешения с педагогом следует рассказ преподавателя о возможных, о возможных подходах к обсуждаемой теме и взаимосвязях с ранееизученными темами. Задания могут быть как теоретическими, так и экспериментальными.Возможна комбинация этих подходов.

- **Лекция.**

Часть занятий проводится в форме лекции педагога, читающего теоретический материал. Обсуждается новая волейбольная теория и обучающимся предлагается ее проверить практически в игре. Возможны разнообразные комбинации предложенных методов.

- **Соревнование.**

Регулярно проводятся различные личные и командныесоревнования. Данная форма работыв объединениях позволяет проводить оперативный мониторинг текущей успеваемости детей, вносит разнообразие в учебный процесс.

- игра.

Для развития навыков работы в группах проводятся игры, соревнования.

Работа с родителями: организация родительских собраний с целью совместного решения Проблем воспитания учащихся, развития творческих способностей ребенка привлечение родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Такая работа способствует формированию общности интересовдетей, родителей и педагога, служит эмоциональной и духовнойблизости.

6.2 Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся.В начале года проводится входное тестовое задание. Промежуточнаяаттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебногогода. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольныхупражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Способы и формы выявления результатов	**Способы и формы фиксации результатов**	**Способы и формы предъявления результатов**
1. Опрос 2. Тестовоезадание 3. Контрольны е упражнения 4. Контрольная игра вВолейбол 5. Календарны е игры 6. Контрольные зачеты	1. Грамоты 2. Дипломы 3. Протоколы соревнований 4. Фотографии	1. Контрольные игры 2. Контрольны е зачеты 3. Открытыезанятия 4. Соревнования 5. Контрольны е упражнения 6. Контрольные зачеты
7. Контрольны е зачеты 8. Соревнования		

6.3 Этапы контроля:

1. входной контроль, (предварительный) - беседа-опрос; пробныйпоказ;
2. текущий (проводится на каждом занятии в форме педагогическогонаблюдения);
3. промежуточный – соревнования в середине учебногогода;
4. итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме - открытого занятия, сдачитестов.

6.4 Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат		
		1 год	2 год	3 год
1	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190
2	Сгибание рук в упоре лежа	15	21	30
3	Челночный бег (3х10 м, сек.)	8,0	7,5	7,3
4	Верхняя передача над собой	12	15	20
5	Прием снизу	9	12	15
6	Подача	3/5	4/5	5/5

Возможные формы фиксации результатов:

- диагностическая карта «Выявление первоначального уровня, знаний, умений, возможности детей и их природныхданных».
- информационная карта диагностики освоения учащимисяобщеобразовательной программы загод.
- «Карта учета спортивных достиженийучащихся»
- Видеозаписи и фотографии.

6.5 Методическиематериалы:

Педагогическиетехнологии:

1. Технология дифференцированногообучения.

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная. В результате чего уровень физической подготовленности учащихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах учащиеся раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаѐтся больше времени на отдых и восстановление. Для учащихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, используются карточки с индивидуальными заданиями (с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки).

2. Здоровье сберегающаятехнология.

Здоровье сберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях: **Чередование видов деятельности.** Разнообразие форм организациизанятий, чередование физической и умственной нагрузки учащихся-один из способов повышения эффективностиучебно-тренировочногозанятия.

Благоприятная дружеская обстановка на занятиях. Тренировка должнабыть

развивающей, интересной. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на физическое и психологическое состояние учащихся.

Занятия на свежем воздухе. Известно, что учащиеся очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням .Эффективным средством против простудных

заболеваний становится закаливание организма, опираясь на естественные факторы закаливания. При благоприятных погодных условиях тренировка проходит на улице.

Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффектучебно- тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально- дифференцированного подхода к развитию качествкаждого учащегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Информационно-коммуникативная технология Использование презентаций в обучении и Интернет-ресурсов.

7. Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

Обучение в дистанционном режиме проводится через закрытую группу ВКонтакте : «Волейбол»

Тема программа	Форма занятий	Формы и методы проведения занятий	Задание. Дидактический материал к нему.	Формы контроля
. 1.Вводное занятие	очно По ктп	Словесные, наглядные, практическ ие, игровые	Инструкция по технике безопасности	Входной контроль (сентябрь)
	Дистанц ионно		Платформа Zoom	
	Самосто ятельная работа		изучение правил поведения на занятиях	фотоотчет
2. ОРУ	очно	Словесные, наглядные, практическ ие, игровые	Практические	Текущий контроль (наблюдение)
	дистанц ионно		Платформа Zoom	
	Самосто ятельная работа		Изучение способов проведения ОРУ	фотоотчет
3.ОФП	очно	По КТП	Практические	Текущий

	дистанционно	Словесные, наглядные, практические, игровые	Платформа Zoom	контроль (наблюдение)
	Самостоятельная работа		1. Изучение способов ведения мяча	фотоотчет
3.СФП	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Практические	Промежуточный контроль (декабрь)
	дистанционно		Платформа Zoom	
	Самостоятельная работа		1. Изучение способов передачи мяча	Фотоотчет, результаты участия в викторине фиксируются в гугл-классе
4.Техника подач	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Практические	Итоговый контроль (наблюдение), выставка внутри объединения
	дистанционно		Платформа Zoom	
	Самостоятельно		Изучение способов подачи	
Итоговое занятие	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Практические	Итоговый контроль (наблюдение), выставка внутри объединения
	дистанционно		Платформа Zoom	
	Самостоятельно		Изучение правил игры	

Список литературы для педагога:

1. Волейбол под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.,2000.
2. Железняк Ю.Д, «120 уроков по волейболу». -М.,2013.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. -М.,2009.
4. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск,2008.

Список литературы для учащихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт»2003.

2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 2008

3. Платонов В. Моя профессия – игра. – СПб. : Блиц, 2007. Используемые интернет-ресурсы

1. http://www.volley.ru/pages/25/

2. http://www.volley.ru/pages/497/

3. http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/

4. http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/

5. http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/nachalnoe-uprazhnenie-dlya- razvitiyanizhnego-priema/