

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Образовательный центр № 7 г. Челябинска"**

454128, г. Челябинск, ул. 40-летия Победы, д.48

Рассмотрено и принято
решением педагогического совета
МАОУ «Образовательный центр №7
г. Челябинска»
Протокол №1 от 29.08.2023 года

МАОУ «Образовательный центр №7 г. Челябинска»



Утверждаю:
Директор
О.Н. Лежнина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Основы волейбола»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель

рабочей программы:

Каримов Денис Эдуардович

Учитель физической

культуры

г. Челябинск, 2023

Содержание

№ п/п	Название раздела	стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Учебный план	14
2.3.	Условия реализации программы	25
2.4.	Формы аттестации	26
2.5.	Оценочные материалы	26
2.6.	Методические материалы	29
2.7.	Список литературы	30

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Рабочая программа секции «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа секции дополнительного образования «Волейбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 7-9 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся три раза в неделю.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

Задачи программы

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

Отличительными особенностями волейбола является игровая и соревновательная действия.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу

состояния — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*;

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей **7-9** лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами волейбола;

Отличительные особенности программы.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей;

Адресат программы.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Количество обучающихся в группах не превышает **25-30** человек.

Ведущими **методами** обучения данной программой являются:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

1. наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
2. практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;
3. игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения

творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Режим занятий:

Год обучения	Часов в неделю	Часов в год
1 год обучения	3 часа	110 часа
Итого:	3 часа	110 часа

1.2. Цели и задачи программы

Обучения игре в волейбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

ЦЕЛЬ: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в волейбол.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ:**

Личностные:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в волейболе;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- умение вести познавательную деятельность в группе.

Образовательные (предметные):

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами игры в волейбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу.

1.3. Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени

для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7-8 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся. Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1.4. Планируемые результаты

В результате реализации программы у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам обучения по программе общекультурного базового уровня обучающиеся **должны знать:**

состояние и развитие волейбола в России;
правила техники безопасности;
правила игры;
терминологию волейбола.

Должны уметь:

выполнять передачу мяча сверху и снизу, подавать подачу;
анализировать и оценивать игровую ситуацию;
обладать тактикой нападения и защиты.

Должны иметь навыки:

владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного нападающего удара и подачи.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1.	Продолжительность освоения программы	1 год 9 месяцев
2.	Начало освоения программы	01.09.2022
3.	Окончание освоения программы	29.05.2023
4.	Регламентирование образовательного процесса	1 группа – 3 раза в неделю, по 1,2 часа
5.	Выходные и праздничные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные Правительством РФ: 4 ноября – День народного единства; 1,2,3,4,5,6 и 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы
6.	Каникулы (сроки, продолжительность)	С 30.12 по 09.01 10 дней
7.	Входное обследование уровня подготовленности обучающихся	10.09.2022 – 01.11.2022
8.	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися	06.05.2023 – 25.05.2023
9.	Сроки итоговой аттестации освоения программы (дата итогового занятия)	28.05.2023

2.2. Учебный план (1-й год обучения)

№ п/п	Название раздела (темы занятия)	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
Раздел 1. Теоретическая подготовка		5	
1	Правила техники безопасности при проведении занятий. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях.	2	
2	История рождения и развития волейбола	1	
3	Режим питания спортсмена	1	
4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	1	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		25	Учебно-тренировочная игра
5	Упражнения на развитие физических качеств: (силы).	1	
6	Упражнения на развитие физических качеств: (быстроты).	1	
7	Упражнения на развитие физических качеств: (выносливости).	1	
8	Упражнения на развитие физических качеств: (гибкости).	1	
9	Упражнения на развитие физических качеств: (ловкости).	1	
10	Эстафетный бег.	1	
11	Ускорение на 30 м	1	
12	Ускорение на 40 м	1	
13	Ускорение на 50 м	1	
14	Старт из положения с опорой на одну руку	1	
15	Бег на 60 м	1	
16	Челночный бег 3 x 10 м	1	
17	Челночный бег 5 x 5 м	1	
18	Прыжки в длину с места	1	
19	Напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа.	1	
20	Прыжки в высоту.	1	
21	Опорные прыжки.	1	
22	Прыжки в длину с разбега, через скакалку.	1	
23	Метание малого мяча из различных положений одной рукой.	1	
24	Метание малого мяча из различных положений двумя руками.	1	
25	Метание набивного мяча из различных положений одной рукой.	1	
26	Метание набивного мяча из различных положений двумя руками.	1	

27	Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений одной рукой.	1	
28	Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками	1	
29	Подвижные игры.	1	
Раздел 3. Техническая подготовка		46	Контрольные испытания
30	Стойки волейболиста.	4	
31	Верхняя передача.	7	
32	Нижняя передача.	7	
33	Взаимодействие с игроком 3 зоны.	7	
34	Нижняя прямая подача.	7	
35	Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке.	7	
36	Нападающий удар.	7	
Раздел 3. Тактическая подготовка		22	Контрольные испытания
37	Нападение 2 темпом.	4	
38	Нападение 1 темпом.	4	
39	Защитные действия углом вперед.	8	
40	Защитные действия углом назад.	8	
Тестирование, контрольные испытания		2	
Участие в соревнованиях		10	
Итого		110	

Содержание учебного плана (1 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка (5 часов).

Теория: Правила техники безопасности при проведении занятий.
История рождения и развития волейбола. Правила соревнований.
Режим и питание спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.
Практика: нет.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (25 часов).

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.
Практика: Освоение навыков физической подготовки: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м. Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку. Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой. Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

3. Техническая подготовка (46 часов).

Теория: Правила игры в волейбол. Общая характеристика спортивной тренировки. Методика судейства. Техническая подготовка юного спортсмена.

Практика: Стойки волейболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. Тактическая подготовка (22 часа).

Теория: Тактическая подготовка юного спортсмена.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита.

Контрольные игры и соревнования.

Правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

Практика: Взаимодействия игроков. Групповые и командные действия в нападении и в защите. Действия одного защитника против двух нападающих. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочные игры.

5. Тестирование, контрольные испытания (2 часа).

Практика: сдача тестов.

Содержание контрольных тестов для обучающихся 10-летнего возраста.

	Показатели
--	------------

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,8	4,1	4,4	4,1	4,3	4,5
2	Бег 60 м (с)	10,1	10,6	11,1	10,5	11,0	11,5
3	Челночный бег 4x10 м (с)	11,5	12,0	12,5	11,7	12,2	12,7
4	Бег 1500 (мин, с)	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	170	160	150	160	150	145
6	Метание теннисного мяча (м)	30	27	24	20	18	16
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	5	3	1			
8	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				10	7	4
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	3	2	1			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 11-летнего возраста.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4x10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 12-летнего возраста.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4x10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	175	165	155	166	158	150

6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Лекция. тренировка	1	Правила техники безопасности.	Каб. 219	Фронтальный контроль. Устные ответы на вопросы
2.	Тренировка	1	Освоение навыков физ. подготовки (сила).	спортзал	Контроль техники выполнения комплекса упражнений.
3.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передвижения без мяча	спортзал	Контроль техники передвижения
4.	Тренировка	1	Освоение навыков физ. подготовки (быстрота).	спортзал	Контроль техники выполнения комплекса упражнений.
5.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передвижения	спортзал	Контроль техники передвижения
6.	Тренировка	1	Освоение навыков физ. подготовки (выносливость).	спортзал	Контроль техники выполнения комплекса упражнений.
7.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передвижения	спортзал	Контроль техники передвижения
8.	Тренировка	1	Освоение навыков физ. подготовки (гибкость).	спортзал	Контроль техники выполнения комплекса упражнений.
9.	Лекция.	1	История рождения и развития волейбола. Медико-биологические исследования.	Каб. 219	Фронтальный контроль. Устные ответы на вопросы
10.	Учебно-тренировочная игра	2	Техника передвижения.	спортзал	Контроль техники ведения мяча
11.	Тренировка	1	Освоение навыков физ. подготовки (ловкость).	спортзал	Контроль техники выполнения комплекса упражнений.
12.	Учебно-тренировочная игра	1	Тактика передачи мяча. Передача мяча сверху и снизу в парах.	спортзал	Контроль тактической подготовки
13.	Соревнования	1	Эстафетный бег	спортплощадка	Контроль физ. подготовки
14.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передвижения. Передача мяча сверху и снизу на месте и в движении.	спортзал	Контроль техники ведения мяча
15.	Тренировка	1	Ускорение на 30м	спортзал	Контроль физ. подготовки
16.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передвижения. Передача мяча с отскоком от стены.	спортзал	Контроль техники передвижения
17.	Тренировка	1	Ускорение на 40 м.	спортзал	Контроль физ. подготовки
18.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передачи мяча сверху.	спортзал	Контроль техники передачи
19.	Учебно-тренировочная игра	1	Круговая тренировка.	спортзал	Контроль тактической подготовки
20.	Тренировка	1	Ускорение на 50 м.	спортзал	Контроль физ. подготовки
21.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передачи мяча снизу.	спортзал	Контроль передачи мяча

22.	Учебно-тренировочная игра	1	Передача мяча сверху и снизу	спортзал	Контроль техники передачи мяча
23.	Тренировка	1	Старт из положения с опорой в одну руку	спортзал	Контроль физ. подготовки
24.	Учебно-тренировочная игра	1	Взаимодействие двух игроков и подстраховка. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	спортзал	Контроль тактических действий.
25.	Учебно-тренировочная игра	1	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	спортзал	Контроль технических приемов
26.	Соревнования	1	Соревнования	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
27.	Соревнования	1	Соревнования	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
28.	Тренировка	1	Бег на 60 м	спортзал	Контроль физ. подготовки
29.	Лекция.	1	Оказание 1-й мед. помощи при несчастных случаях.	Каб. 219	Фронтальный контроль. Устные ответы на вопросы
30.	Учебно-тренировочная игра	1	Тактика защиты. Командные действия в нападении.	спортзал	Контроль тактической подготовки
31.	Тренировка	1	Челночный бег 3x10м	спортзал	Контроль физ. подготовки
32.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передвижения по площадке. Нападающий удар с 4 зоны.	спортзал	Контроль технических приемов
33.	Учебно-тренировочная игра	1	Нападающий удар в прыжке из 4 зоны.	спортзал	Контроль тактической подготовки
34.	Тренировка	1	Челночный бег 5x5 м	спортзал	Контроль физ. подготовки
35.	Учебно-тренировочная игра	1	Нападающий удар со 2 зоны.	спортзал	Контроль технических приемов
36.	Тренировка	1	Прыжки в длину с места.	спортзал	Контроль физ. подготовки
37.	Лекция	1	Режим питания спортсмена	Каб. 219	Фронтальный контроль. Устные ответы на вопросы
38.	Учебно-тренировочная игра	1	Нападающий удар со 2 зоны в прыжке.	спортзал	Контроль технических приемов
39.	Тренировка	1	Напрыгивание на препятствие, выпрыгивание с низкого приседа	спортзал	Контроль физ. подготовки
40.	Учебно-тренировочная игра	1	Нападающий удар против блока	спортзал	Контроль технических приемов
41.	Учебно-тренировочная игра	2	Нападающий удар на точность	спортзал	Контроль технических приемов
42.	Соревнования	1	соревнования	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
43.	Соревнования	1	соревнования	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
44.	Учебно-тренировочная игра	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	спортзал	Контроль технических приемов
45.	Тренировка	1	Опорные прыжки	спортзал	Контроль физ. подготовки
46.	Учебно-тренировочная игра	1	Совершенствование техники приема мяча снизу	спортзал	Контроль технических приемов

47.	Учебно-тренировочная игра	1	Подача	спортзал	Контроль технических приемов
48.	Тренировка	1	Прыжки в длину с разбега, через скакалку	спортзал	Контроль физ. подготовки
49.	Учебно-тренировочная игра	1	Стойка защитника, правильные падения	спортзал	Контроль технических приемов
50.	Учебно-тренировочная игра	1	Многократное выполнение технических и тактических действий	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
51.	Учебно-тренировочная игра	2	Прямая подача	спортзал	Контроль технических приемов
52.	Тренировка	2	Метание малого мяча из различных положений одной рукой	спортзал	Контроль физ. подготовки
53.	Учебно-тренировочная игра	2	Защитные стойки. Защитные передвижения. Передвижение в защитной стойке назад, вперед и в сторону	спортзал	Контроль технических приемов
54.	Учебно-тренировочная игра	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка»	спортзал	Контроль тактических приемов
55.	Тренировка	2	Метание малого мяча из различных положений двумя руками	спортзал	Контроль физ. подготовки
56.	Учебно-тренировочная игра	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположений нападающих	спортзал	Контроль технических приемов
57.	Учебно-тренировочная игра	2	Приём мяча над собой	спортзал	Контроль технических приемов
58.	Тренировка	1	Метание набивного мяча из различных положений одной рукой	спортзал	Контроль физ. подготовки
59.	Учебно-тренировочная игра	1	Приём мяча с доводкой во 2 зону	спортзал	Контроль технических приемов
60.	Учебно-тренировочная игра	1	Прием мяча от нападающего	спортзал	Контроль тактических приемов
61.	Тренировка	1	Метание набивного мяча из различных положений двумя руками	спортзал	Контроль физ. подготовки
62.	Учебно-тренировочная игра	2	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов	спортзал	Контроль технических приемов
63.	Тренировка	2	Метание набивного мяча (1 кг) из различных положений одной рукой	спортзал	Контроль физ. подготовки
64.	Учебно-тренировочная игра	2	Приём мяча после подачи	спортзал	Контроль тактических приемов
65.	Тренировка	1	Метание набивного мяча (1 кг) из различных положений двумя руками	спортзал	Контроль физ. подготовки
66.	Учебно-тренировочная игра	1	Применение изученных способов нападающего удара и приема мяча в разных условиях.	спортзал	Контроль технических приемов
67.	Учебно-тренировочная игра	1	Выбор места и способа противодействия нападающему на блоке	спортзал	Контроль тактических приемов
68.	Лекция	1	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Каб. 219	Фронтальный контроль. Устные ответы на вопросы

69.	Учебно-тренировочная игра	1	Многokратное выполнение изученных технических и тактических действий.	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
70.	Подвижные игры	1	Подвижные игры «Слушай сигнал», «Живая цель»	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
71.	Соревнования	2	Соревнования	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
72.	Тестирование	2	Подведение итогов года	спортзал	Контрольные испытания
110					

2.3. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-технического обеспечения:

1. спортивный зал для занятий волейболом;
2. оборудование и спортивный инвентарь:

№	Наименование	Кол-во
1.	<i>Волейбольная стойка</i>	1 штука
2.	Волейбольная сетка	1 штука
3.	Мяч волейбольный	15 штуки
4.	Гимнастическая стенка.	6 пролётов
5.	Рулетка.	1 штука
6.	Секундомер.	1 штука
7.	Гимнастические скамейки	4 штуки
8.	Скакалки	15 штук
9.	Стойки конусы	8 штуки

обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции волейбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, осуществляющий обучение по программе общекультурного базового уровня на основе волейбола обязан знать (*Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москвы «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»*):

- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;
- законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность;
- конвенцию о правах ребенка;
- возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену;
- специфику развития интересов и потребностей обучающихся;
- методику поиска и поддержки одаренных детей;
- содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности;
- методы развития и повышения мастерства обучающихся;
- современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;

- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
- технологии педагогической диагностики;
- основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;
- правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации;
- правила по охране труда и пожарной безопасности.

2.4. Формы аттестации

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы секции волейбола;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

Виды аттестации: текущая, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится в течение учебного года: это участие в школьных, районных, городских соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: сдача нормативных требований по физической подготовке.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе «волейбол», в форме оценки роста результатов нормативных требований по физической подготовки.

Форма проведения итоговой аттестации-контрольные испытания.

2.5. Оценочные материалы

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний:

- 1). высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- 2). средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- 3). низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Проведение промежуточной аттестации осуществляется самим педагогом дополнительного образования и заносится в протокол по каждой учебной группе (объединению).

Параметры проведения итоговой аттестации:

- 1) уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);
- 2) количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

- 3) совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- 4) перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;
- 5) перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
- 6) рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

Оценка	Передача мяча сверху в стену	Передача мяча снизу в стену	Нападающий удар	Подача
5	10	9	5	10
4	8	7	4	8
3	7	5	3	6

Передача мяча сверху в стену. Передача мяча сверху на расстоянии 2 метров от стены.

Передача мяча снизу в стену Передача мяча снизу на расстоянии 2 метров от стены.

Нападающий удар. Передача сверху в 3 зону, после этого нападающий удар по любой зоне.

Подача. Встать на лицевой линии и любым способом подать подачу.

Нормативы общефизической подготовки. (1 год обучения)

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6,2	4,9	4,10
4	180	6,5	5,2	4,20
3	170	6,7	5,4	4,30

Норматив «челночный бег» проводится на волейбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

2.6. Методические материалы

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового обучения.*

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по

организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в волейбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях волейболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.7. Список литературы

Для учителя

1. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. № 19993. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ».
7. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.