

Отдел образования Администрации
Макушинского муниципального округа
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Макушинская средняя общеобразовательная школа» №2

Принята на заседании
методического совета
от «30» 05 2022 г.
протокол № 6



Директор МКОУ «Макушинская средняя
общеобразовательная школа» №2

Лятова Л.Г./

приказ от «31» 05 2022 г. № 87/10

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно - спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 7– 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Леонов Сергей
Геннадьевич,
учитель физической
культуры

г. Макушино, 2022

Отдел образования Администрации
Макушинского муниципального округа
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Макушинская средняя общеобразовательная школа» №2

Принята на заседании
методического совета
от «__» _____ 2022 г.
протокол № _____

Утверждаю:
Директор МКОУ «Макушинская средняя
общеобразовательная школа» №2
_____ /Пяткова Л.Г./

приказ от «__» _____ 2022 г. №__

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 7– 18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Леонов Сергей
Геннадьевич,
учитель физической
культуры

г. Макушино, 2022

Паспорт программы

1) Наименование программы	«Волейбол»
2) Разработчик программы	Учитель Леонов С.Г.
3) Цели и задачи программы	<p>Цель программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявление и развитие способностей каждого занимающегося; - формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества. <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности учащихся; - Воспитание личностных качеств учащихся; - Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий.
4) Срок реализации программы	1 год
5) Исполнители программы	Обучающиеся 7 -18 лет
6) Ожидаемые конечные результаты программы	<p>Воспитанники</p> <p>Будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила игры в пионербол и мини-волейбол; - правила разминки перед занятием физкультурой и спортом; - правила по технике безопасности во время занятий в спортивном зале; - подвижные игры. <p>Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (эстафеты, подвижные игры, пионербол, мини-волейбол); - соблюдать правила дорожного движения; - соблюдать правила по технике безопасности во время занятий в спортивном зале. <p>По итогам освоения программы обучающийся приобретет следующие результаты.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение правилам игры в пионербол и мини-волейбол; - обучение техническим и тактическим приемам игр; - обучение упражнениям разминки перед занятием физкультурой и перед игрой в мини-волейбол; - обучение навыкам регулирования психического состояния; - расширение знаний подвижных и развивающих игр. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание потребности регулярно заниматься физкультурой; - повышение интереса к здоровому образу жизни;

	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание таких ценных качеств характера, как сдержанность, моральная устойчивость, целеустремленность, дисциплинированность; - приобретение соревновательного опыта; - воспитание волевых качеств, чувства товарищества и взаимопомощи <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья и закаливание; - улучшение физических качеств организма: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести; - развитие координационных возможностей; - развитие физических качеств в общем плане; - появление интереса к игре в волейбол.
<p>7) Организация контроля реализации программы</p>	<p>Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов. Промежуточная аттестация проводится в декабре-январе, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.</p>

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Направленность программы – реализуется в рамках спортивно-оздоровительной направленности.

Актуальность программы связана с развитием и ростом популярности волейбола в нашей стране и определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия волейболом из-за его высокой двигательной активности. Данный вид спорта стал очень актуален в связи с компьютеризацией, присутствием в жизни детей сотовых телефонов, гаджетов и низкой двигательной активностью из-за этого.

Отличительные особенности – программы заключается в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется параллельно изучаемому материалу в школе, и вместе с тем содержит отсылку к ранее изучаемым темам, что позволяет прочнее усвоить изучаемый материал.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она позволит воспитанникам уверенней и свободней чувствовать себя на уроках физкультуры в школе, повысит уверенность воспитанников в собственных силах, и, как следствие, поможет при проверке знаний и умений, снизит количество ошибок, вызванных неуверенностью в себе.

Отличительной особенностью программы является ее комплексность во многих, доступных автору программам по математике, не достаточно часто используется повторение пройденного, не используются для постоянного подспорья алгоритмы, схемы и прочие наглядные помощники. В данной же программе сочетаются разные способы актуализации изученного материала: схемы, алгоритмы, задания по пройденному материалу. Кроме того, программа дополнена заданиями на развитие логического мышления – олимпиадные задания для учеников начальной школы. С одной стороны, это развивает логическое мышление и умение размышлять, с другой стороны, уровень сложности материала позволяет воспитанникам решить задачу самим или с небольшой помощью, что создает ситуацию успеха и повышает их уверенность в себе.

Адресат программы - обучающиеся 1-11 классов

Срок реализации программы—один год

Объем программы - 216 часов в год

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

– коллективные и индивидуальные, теоретические и групповые практические занятия, учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, учебно-тренировочные занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) – данная программа не предусматривает работу по ИОМ

Наличие детей – инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья –данная программа не предусматривает работу с данной категорией детей

Уровни сложности содержания программы – стартовый (ознакомительный)- 1 год, 216 ч.

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты.

Цель программы:

- выявление и развитие способностей каждого занимающегося;
- формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Задачи программы:

Образовательные:

- Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола в процессе регулярных учебно-тренировочных

Развивающие:

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности учащихся;

Воспитательные:

Воспитание личностных качеств учащихся.

1.2. Планируемые результаты

При реализации программы «Волейбол» учащимися будут достигнуты следующие результаты:

Предметные результаты

Учающиеся будут знать:

- правила игры в пионербол и мини-волейбол;
- правила разминки перед занятием физкультурой и спортом;
- правила по технике безопасности во время занятий в спортивном зале;
- подвижные игры.

Учающиеся будут уметь:

- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (эстафеты, подвижные игры, пионербол, мини-волейбол);
- соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать правила по технике безопасности во время занятий в спортивном зале.

Предметные результаты:

- обучение правилам игры в пионербол и мини-волейбол;
- обучение техническим и тактическим приемам игр;
- обучение упражнениям разминки перед занятием физкультурой и перед игрой в мини-волейбол;
- обучение навыкам регулирования психического состояния;
- расширение знаний подвижных и развивающих игр.

Личностные результаты:

- воспитание потребности регулярно заниматься физкультурой;
- повышение интереса к здоровому образу жизни;
- воспитание таких ценных качеств характера, как сдержанность, моральная устойчивость, целеустремленность, дисциплинированность;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание волевых качеств, чувства товарищества и взаимопомощи

Метапредметные результаты:

- укрепление здоровья и закаливание;
- улучшение физических качеств организма: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести;
- развитие координационных возможностей;
- развитие физических качеств в общем плане;
- появление интереса к игре в волейбол.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- способность учащегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- наблюдение за спортивной жизнью в учебной и внеурочной деятельности.
- преобразовывать практическую задачу в познавательную

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях;
- самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

**1.3. Рабочая программа.
Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование.**

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	5	4		тестирование
2.	Общая физическая подготовка	61		60	выполнение нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	24		23	выполнение нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	76		75	выполнение нормативов
5.	Игровая подготовка	50		50	
6.	Промежуточная аттестация				выполнение нормативов
	Итого	216	4	208	

Содержание программы

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития.

Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем человека. Режим дня и питание. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Закаливание.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим.

История развития волейбола. Общие основы волейбола.

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Правила игры в волейбол.

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; терминология и жестикация.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Практика:

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами (медицинболами) – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами (медицинболами). Упражнения на тренажерах.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.

Практика

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Поддачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами (медицинболами); имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом (медицинболом);

Упражнения: для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Приём мяча

Техника приема подачи: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подачи: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Тема 5. Игровая подготовка.

Практика

Двухсторонняя игра. Участие в соревнованиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный график

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	С 01.09.2022-по 30.12.2022 - 16 учебных недель
Каникулы	С 01.01.2023 г по 08.01.2023-
Второе полугодие	С 08.01.2023 по 31.05.2023 – 18 недель
Промежуточная аттестация	24.05.2023

2.3 Формы аттестации/контроля

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится аттестация учащихся в течение всего периода обучения. Аттестация проходит в два этапа: входящая диагностика и итоговая аттестации (Приложение 2).

Год обучения	Вид и дата проведения		
	входящий	промежуточный	Итоговый
1	сентябрь	-	Май

Формы проведения аттестации: контрольное испытание (выполнение нормативов)

Методы проведения аттестации:

Теория - устный опрос.

Практика – выполнение нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Итоговое занятие, контрольная работа

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- спортивный зал с перечнем оборудования:

Сетка волейбольная с троссом, волейбольная стойка, стойка волейбольная телескопическая, мячи волейбольные, утяжелители «Барс Стандарт» 1кг. , 200гр., 500гр., гантели от 1 кг. до 5 кг., мячи футбольные, секундомер, скамейка гимнастическая, скакалки 2,8м. и 2,5м.

Кадровое обеспечение

Педагог соответствует требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Методические материалы

Форма занятий	Приёмы и методы	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Теоретические и практические занятия.	Объяснения, разбор, показ	Доска, маркеры, тетради, ручки и карандаши	Проверочные работы, тренировочные задания, проведение нормативов

Оценочные материалы

Критерий	Показатель	Индикатор	Диагностический инструментарий
Критерий освоения дополнительной общеобразовательной программы	1. Положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. 2. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов.	1. Соответствие теоретических знаний программным требованиям 2. Соответствие практических умений и навыков воспитанников программным требованиям 3. Умение планировать свою деятельность. Самостоятельность. Сформированность (какие универсальные умения запланированы). Рефлексивные навыки.	1. Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет»
Группа критериев личностного развития			
1. Нравственная воспитанность детей	Отношение к учебе и ответственность	Проявление ответственности, обязательности при посещении занятий и	Контроль за поведением.

		выполнении заданий	
--	--	--------------------	--

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.

2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.

3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998.

4. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.

5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.

6. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015

7. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола./ учебное пособие Е.Ю. Коротаяева. – М.; Проспект, 2018

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Контрольные нормативы

по **общей физической** представлены в таблице:

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

1. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы

по **специальной физической** подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	12	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	3	4	5	5	5	6	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки..

5. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу

К занятиям допускаются учащиеся:

- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
 - заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
 - знать и соблюдать простейшие правила игры;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

При выполнении передачи Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;

- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.