

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Тулуна
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ № 1
Протокол № 11 от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №1
Иванцова И.Г.
Приказ № 245-п от «31» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Волейбол»

Уровень: базовый

Срок реализации программы (общее количество часов) 2 года (288 часов)

Возрастная категория: от 13 до 18 лет

Составитель: Патренков
Даниил Александрович,
педагог дополнительного
образования

г. Тулун
2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее – Программа) реализуется в рамках физкультурно-спортивной **направленности** и способствует удовлетворению индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, развитию общей физической подготовки.

Программа «Волейбол» направлена на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством волейбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Систематические занятия волейболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 (ред. от 02.07.2021);
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 247 «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (в ред. от 11.06.2021);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 № 533);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому, ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Отличительные особенности и новизна программы

Программа располагает большими обучающими и воспитательными возможностями. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством занятий волейболом достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 12-20 человек.

Преимущество программы заключается в возможности реализации права каждого обучающегося на овладение компетенциями, знаниями, умениями и навыками в индивидуальном темпе, объёме и сложности, что предоставляет всем детям возможность заниматься независимо от способностей и уровня общего развития.

Новизной программы является ее ориентация не только на физическое развитие учащихся, но и на психическое, эмоциональное и социальное развитие личности. С этой целью программа, кроме обучающего направления, отражающего теоретическую и практическую деятельность, имеет общеразвивающее направление. Программа предполагает использование новых педагогических технологий в проведении занятий: технологию дифференцированного и индивидуального обучения, т.е. создание разных условий обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности учащихся.

Весь процесс обучения носит личностно-ориентированный развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

Адресат программы

Программа адресована детям от 13 до 18 лет, как мальчикам, так и девочкам, у которых нет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом (требуется допуск врача к занятиям).

Учащиеся, мотивированные на результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке в избранном виде спорта могут продолжить обучение (или параллельно проходить) по иным программам физкультурно-спортивной направленности.

Форма обучения – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий).

Уровень программы: базовый. Он предполагает использование и реализацию форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-технического направления программы.

Особенности организации образовательного процесса:

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося. Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся разного возраста. Состав группы – постоянный.

Режим занятий соответствует требованиям СанПиН. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (с 10-минутным перерывом).

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Программа рассчитана на 2 года обучения общим объемом 288 часов.

Цель и задачи программы

Цель: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями посредством обучения игре в волейбол.

Основные задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества учащихся;

- расширять спортивный кругозор учащихся.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формировать навыки владения техническими средствами обучения и программами;
- формировать навыки самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.;
- развивать умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развивать умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развивать навыки использования социальных сетей в образовательных целях, др.

Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

Название разделов	Кол-во часов, всего	Кол-во часов, теория	Кол-во часов, практика	Форма промежуточной аттестации
Раздел 1. Основы знаний	8	8		Опрос. Тест.
Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	5	35	Сдача нормативов по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	86	4	82	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов игры в нападении и защите. Оценка проявления инициативы и творчества. Выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Контрольные нормативы	10		10	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение. Самоконтроль, выполнение указаний тренера. Прием нормативов
Итого	144	17	127	

2 год обучения

Название разделов	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Форма промежуточной
-------------------	--------	--------	--------	---------------------

	часов, всего	часов, теория	часов, практика	аттестации
Раздел 1. Основы знаний	8	8		Опрос. Тест. регулярность посещения
Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	3	37	Сдача нормативов по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	86	4	82	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов игры в нападении и защите. Оценка проявления инициативы и творчества. Выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Контрольные нормативы	10		10	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение. Самоконтроль, выполнение указаний тренера. Прием нормативов
Итого	144	15	129	

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Основы знаний

Теория (8 часов): История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Гигиена волейболиста. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях волейболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Формы контроля: Просмотр видеороликов, встреча с ветеранами спорта, врачебный контроль – разбор по карточкам.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория (5 часов): Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Практика (35 часа): Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Спортивные игры: баскетбол, футбол.

Формы контроля: Подвижные игры 3x3, 4x4, 5x5 и эстафеты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория (4 часа): Техника игры. Передача мяча с разных зон. Поддачи.

Практика (82 часа): Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол.

Формы контроля: Скоростные эстафеты. Учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.

Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность

Практика (10 часов): Аттестация учащихся промежуточная и итоговая.

Формы контроля: Соревновательный контроль. Судейская работа.

Итоговое занятие. Соревнование.

2 год обучения

Раздел 1. Основы знаний

Теория (8 часов): История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд. Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Формы контроля: Просмотр видеороликов, встреча с ветеранами спорта, врачебный контроль – разбор по карточкам, элементы судейских жестов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория (3 часа): техника упражнений для отработки скоростно-силовых и прыжковых качеств. Использование техники упражнений с отягощением.

Практика (37 часов): Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол.

Формы контроля: Подвижные игры с гимнастическими снарядами, спортивные эстафеты с отягощением. Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория (4 часа): Отработка техники перемещения, стоек, остановок прыжком, поворотов. Работа с мячом в движении и на месте. после остановки. Точная передача мяча любым способом. Бросок мяча в корзину, отскок и подбор мяча.

Практика (82 часа): техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом

(бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. -техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

-Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

=Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

-Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).

-Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. -Техника приема мяча с падением: кувыркком (вперед, назад, в сторону), на руки- грудь.

-Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

-Техника прямого нападающего удара на силу.

-Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

-Техника нападающего удара с имитацией передачи.

-Нападающий удар тихий, после имитации сильного.

-Техника блокирования: одиночное, групповое.

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Формы контроля: Скоростные эстафеты с отягощением. Учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.

Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность

Практика (10 часов): Аттестация учащихся промежуточная и итоговая.

Формы контроля: Соревновательный контроль. Судейская работа.

Итоговое занятие. Соревнование.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Межпредметные результаты:

- формировании устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни, к волейболу;

- в умении противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, алкоголизм, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.);

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные результаты:

- использовать игру «волейбол» и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;

- составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;
- составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы; физическое совершенствование -
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

При реализации программы (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами;
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

По итогам 1 года обучения обучающиеся должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми .
2. Понятие физическая культура и ее значение для укрепления здоровья и физического развития, ее роль в воспитании.
3. Основные сведения о спортивной квалификации.
4. Историю развития волейбола в мире и в России, а также в регионе и городе.
5. Достижения отечественных волейболистов на международной арене, количество занимающихся по всему миру.
6. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат).
7. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения.
8. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
9. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена.
10. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение и нормы витаминов и минеральных солей, режим питания, регулирование веса.
11. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в волейбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
12. Понятия спорный мяч.
13. Разметку и размеры волейбольной площадки, волейбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение.
14. Общее представление о физических качествах (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), их характеристиках, способы их развития.
15. Основы техники в нападении и защите.

По итогам 2 года обучения должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий

физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр.

2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях.

3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

4. Роль физической культуры в воспитании.

5. Основные сведения о спортивной квалификации.

6. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека.

7. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена.

8. Реакции организма на различные нагрузки.

9. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности.

10. Понятие физкультурно-спортивной этики.

11. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.

12. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат).

13. О системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения.

14. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена

15. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса.

16. Историю развития волейбола в мире и в России, а также в регионе и городе.

18. Характеристики игры в нападении и защите.

19. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности.

20. Об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода.

21. Разметку и размеры волейбольной площадки, волейбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение.

22. Жесты волейбольного арбитра.

23. Технику блокирования: одиночное, групповое.

24. Основы командных действий в нападении и защите.

25. Взаимодействия нападающего и пасующего.

Условия реализации программы

Формы аттестации

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимо отслеживать результаты учащихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов аттестации. Во время всего периода обучения по программе ведется учет достижений учащихся, оценка результатов их деятельности, физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценка индивидуальных достижений за определенный период.

В объединении создана система постоянного научно обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества отслеживаются с помощью индивидуальной карты достижений, которые учащиеся приобретают в процессе освоения программы физкультурно-спортивной направленности. Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные формы контроля/аттестации: демонстрационные: результативность участия в физкультурно- массовых мероприятиях; тестовые, контрольные, срез задания (устный опрос, тестирование физических качеств); педдиагностика, передача обучающемуся роли педагога, комбинированная: анкетирование, наблюдение, решение проблемы, зачет.

Предметом мониторинга на уровне ученика являются:

- самооценка обучающихся своих знаний и умений;
- контрольные нормативы по ОФП.

Кроме того, в результатах обучения важны и такие его уровни, как сформированность у детей устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений учащихся и качество освоения детьми программы физкультурно-спортивной направленности.

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Методы контроля: наблюдение, анкетирование и тестирование, беседа, тестирование общеразвивающих качеств.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

- 4 упражнения общей физической подготовки
- 4 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1 бал – ниже норматива;

2 бала – норматив;

3 бала – выше норматива.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающиеся, набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений, остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы).

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений (таблица), в которые входят:

- 5 упражнений общей физической подготовки
- 3 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива

2 балла – норматив

3 балла – выше норматива

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся на следующий этап обучения. Обучающиеся набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;

- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – все занятия проходят очно, в групповой форме.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная; групповая.

Формы организации учебного занятия: в виде учебно-тренировочных занятий; соревновательной деятельности; зачета; игровой деятельности; устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы: анализ ситуаций, показ практических действий, выполнение заданий, создание проблемных ситуаций, поиск решений.

Методы обучения: словесный, игровой.

Методы и средства, применяемые в обучении и воспитании детей, в большинстве своем направлены на обеспечение условий для максимальной самостоятельности воспитанников в работе, а также для возможности применения полученных знаний, умений и навыков в своей жизни.

Календарный учебный график

Начало учебного периода начинается с 15 сентября нового учебного года. Конец учебного периода – 30 июня учебного года.

Количество учебных недель – 36.

Каникулы – отсутствуют.

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной.

Соревнования проводятся по согласованию с администрацией ОУ и согласно плану воспитательной работы ОУ, ШСК.

Условия реализации программы

Для реализации ДОП «Волейбол» необходимо иметь учебную, информационную, методическую, материально-техническую базу, соответствующую содержанию

образовательного процесса и способствующую достижению целей программы.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации необходимы специально оборудованный в соответствии с санитарными нормами и технически оснащенный спортивный зал, спортивное оборудование для развития физической активности и игры в волейбол, компьютер с подключением к сети Интернет, фотоаппарат, принтер и сканер.

Кадровое обеспечение:

Программу реализуют педагогические кадры, имеющие необходимую квалификацию для реализации задач, определенных ДОП, способные к инновационной профессиональной деятельности и непрерывному профессиональному развитию.

Информационно-методическое обеспечение включает картотеку дидактических и спортивных игр; конспекты занятий, бесед, заданий и других дидактических материалов; технологические карты и т. д.

Методические материалы

Таблица фиксации результатов контрольных нормативов по ОФП

Название упражнения/месяц	Эталонный результат	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
Прыжки в длину с места (см.)										
Подтягивание в висе										
Отжимание										
Наклон вперед из положения сидя (см)										
Пресс										
Приседание за 1 мин.										
Прыжки на скакалке										

Воспитательная составляющая ДОП состоит в обеспечении позитивных межличностных отношений в группе; развитии и обогащении совместной деятельности; оптимизации общения участников сообщества между собой и на разновозрастном уровне (педагоги – дети – родители).

Данная программа предусматривает организацию взаимодействия участников групп разных лет (этапов) обучения, традиционные воспитательные мероприятия, обеспечивающие воспроизводство «корпоративной» культуры детско-подросткового объединения.

Целями воспитания можно считать:

Обеспечение актуализации обучающимися ценностно-смыслового компонента в осваиваемых сферах;

Содействие обучающимся в обретении личностных смыслов в избранных сферах деятельности как основы для самореализации в социально-профессиональной и культурно-досуговой областях тематического профиля;

Помощь обучающимся в освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в различных сферах деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей; обеспечение интеграции обучающихся в профессиональные сообщества, содействие реализации возможностей обучающихся в детско-взрослых сообществах.

Воспитательные практики универсальны и подходят для включения в программу любой направленности: коллективная деятельность (планирование, анализ, коммуникация, всестороннее развитие); соревнования, спортивный фестиваль.

Результатами программы модуля воспитания станут:

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально значимые качества личности;
- активное участие в социально значимой деятельности.

Карта фиксации личных достижений учащегося

Дата	Мероприятие	Достижение

Календарный план воспитательной работы конкретизирует перечень воспитательных событий и мероприятий.

.№	Дата/месяц/четверть проведения	События, практики, мероприятия	Участники (группа/возраст)	Ответственные
1	ноябрь	Городские соревнования по волейболу среди школьных команд	8-10 кл	Руководитель секции
2	декабрь	Школьные соревнования по волейболу	8 кл	Руководитель секции
3	январь	Встреча с выпускниками, действующими спортсменами по волейболу	7-10 кл.	Руководитель секции
4	февраль-апрель	Показательные игровые выступления спортсменов-волейболистов, перед учениками начальных классов. Эстафеты с мячами.	7-10 кл.	Руководитель секции
5	май	Участие в городских матчевых встречах, посвященных Дню Победы.	8-11 кл.	Руководитель секции

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Список литературы для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

