

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРНОМАРИЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ЕМЕШЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ Емешевская СОШ»
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.О. директора МБОУ Емешевская СОШ»
/Старикова Е.Л./
Приказ № 22-0 от « 2» сентября 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«ВОЛЕЙБОЛ»**

ID программы: 6905

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 34 часа

**Разработчик программы: Матрукова Т.И., учитель физической культуры
МБОУ Емешевская СОШ**

**с. Емешево,
2024 г.**

1.1. Общая характеристика программы/Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)
- Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ;
- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Устава школы

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий

для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у обучающихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы. Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди обучающихся и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы: данная программа предназначена для обучающихся в возрасте 14-17 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы: 34 часа

Формы обучения: очная

Уровень программы: базовый

Особенности организации образовательного процесса

Форма проведения занятия (вид): учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревновательные.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные занятия, также могут быть учебные занятия; работа по индивидуальным планам; участие в физкультурно-массовых мероприятиях; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Режим занятий: 1 раз в неделю

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 40 минут с перерывом 10 минут.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи:

Предметные:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.
- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры.

Метапредметные:

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- научить управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;

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

Личностные:

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

Правила волейбола.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Тактическая подготовка игроков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Физическая подготовка игроков.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Приём подачи.

Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Подача мяча.

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Атакующие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Игра в защите. Блокирование.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

Игра в нападении.

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

Комплексные технические упражнения.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

1.4. Планируемые результаты

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения обучающимися 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;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№	Тема урока	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Прак т.	Теор.	
1.	Вводное занятие. Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1		1	опрос
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1	1		наблюдение
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	1		Контрольные упражнения
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	1		Контрольные упражнения
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	1		Контрольные упражнения
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	1		Контрольные упражнения
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	1		Контрольные упражнения
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	1		Контрольные упражнения
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	1		Контрольные упражнения
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	1		зачет
11.	Нижняя прямая	1	1		Контрольные упражнения
12.	Верхняя прямая	1	1		Контрольные упражнения

13.	Учебная игра Волейбол	1	1		наблюдени е
14.	Подача в прыжке	1	1		Контрольн ыеупражне ния
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1		1	Контрольн ыеупражне ния
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1	1		Контрольн ыеупражне ния
17.	Прием мяча снизу двумя руками	1	1		Контрольн ыеупражне ния
18.	Прием мяча сверху двумя руками	1	1		Контрольн ыеупражне ния
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	1	1		Контрольн ыеупражне ния
20.	Совершенствование техники приема мяча.	1	1		Контрольн ыеупражне ния
21.	Учебная игра Волейбол	1	1		Соревнова ние
22.	Одиночное блокирование	1	1		Контрольн ыеупражне ния
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	1		Контрольн ыеупражне ния
24.	Страховка при блокировании	1	1		наблюдени е
25.	Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1		наблюдени е
26.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1		1	Контрольн ыеупражне ния
27.	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	1		Контрольн ыеупражне ния
28.	Учебная игра Волейбол	1	1		наблюдени е
29.	Командные тактические действия в нападении, защите	1		1	Контрольн ыеупражне ния
30.	Двухсторонняя учебная игра	1	1		соревнован ие
31.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	1	1		наблюдени е

	технических приемов и тактических действий				
32.	Игры развивающие физические способности	1	1		наблюдение
33.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	1		соревнование
34.	Итоговое занятие.	1	1		Контрольные нормативы
	Итого:	34	30	4	

2.2. Календарный учебный график

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
02.09.24 г.- 15.09.24 г.	16.09.24 г.- 28.12.24 г.	14 недель	29.12.24 г.-8.01.25г.	9.01.25 г.- 31.05.25 г.	20 недель	34 недели

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин, модулей

Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2024-2025 учебном году

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
«Сборная по волейболу»	2024-2025	1	еженедельно	34

Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

№ пп.	неделя	Темы	Всего	Форма занятий	Форма контроля
1	16.09- 21.09.24	Вводное занятие. Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1	лекция	опрос

2	23.09- 28.09.24	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1	Практич еская работа	наблюдение
3	30.09- 05.10.24.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
4	07.10- 12.10.24	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
5	14.10- 19.10.24	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
6	21.10- 26.10.24	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
7	28.10.- 2.11.24	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
8	05.11- 09.11.24	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
9	11.11- 16.11.24	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
10	18.11- 23.11.24	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	Практич еская работа	зачет
11	25.11- 30.11.24	Нижняя прямая	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
12	02.12.- 07.12.24	Верхняя прямая	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
13	09.12- 14.12.24	Учебная игра Волейбол	1	игра	наблюдение
14	16.12- 21.12.24	Подача в прыжке	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
15	23.12.- 28.12.24	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	беседа	Контрольные упражнения

16	13.01- 18.01.25	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
17	20.01- 25.01.25	Прием мяча снизу двумя руками	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
18	27.01- 01.02.25	Прием мяча сверху двумя руками	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
19	03.02.- 08.02.25	Прием мяча, отраженного сеткой	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
20	10.02.- 15.02.25	Совершенствование техники приема мяча.	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
21	17.02- 22.02.25	Учебная игра Волейбол	1	Практич еская работа	Соревнование
22	24.02- 01.03.25	Одиночное блокирование	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
23	03.03- 07.03.25	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
24	10.03.- 15.03.25	Страховка при блокировании	1	игра	наблюдение
25	17.03- 22.03.25	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	игра	наблюдение
26	31.03- 05.04.25	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	беседа	Контрольные упражнения
27	07.04- 12.04.25	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	Практич еская работа	Контрольные упражнения
28	14.04- 19.04.25	Учебная игра Волейбол	1	игра	наблюдение
29	21.04- 26.04.25	Командные тактические действия в нападении, защите	1	беседа	Контрольные упражнения
30	28.04- 03.05.25	Двухсторонняя учебная игра	1	Практич еская работа	соревнование
31	05.05-	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	1	игра	наблюдение

	10.05.25	технических приемов и тактических действий			
32	12.05- 17.05.25	Игры, развивающие физические способности	1	игра	наблюдение
33	19.05- 24.05.25	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	Практическая работа	соревнование
34	26.05.- 31.05.25	Итоговое занятие.	1	Выполнение норматив	Контрольный зачет
		Итого:	34		

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

Кадровое обеспечение

ФИО педагога, реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Матрукова Т.И.	МБОУ Емешевская СОШ, учитель физической культуры	Высшее педагогическое

2.5.Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Программа контроля

Программа контроля составлена в соответствии с Положением о внутренней системе оценки качества образования МБОУ Емешевская средняя общеобразовательная школа; Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ Емешевская средняя общеобразовательная школа, а также хранении в архивах информации об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях.

Отслеживание результатов обучения ребенка

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий

2.6. Оценочный материал

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, класс	Оценка	
			Мальчики	Девочки

			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка			
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель;

С - средний показатель;

В - высокий показатель

2.7 Методический материал

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

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются:
метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;
метод максимальности и постепенности повышения требований;
метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
 - Объяснение
 - Рассказ
 - Разбор
 - Указание
 - Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов

- Использование учебных наглядных пособий
 - Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры

2.8. Иные компоненты

2.9.Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности»

3.1 март 2023 г. - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении

санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

8. Устав МБОУ Емешевская средняя общеобразовательная школа

9. Положение об организации и утверждении дополнительных общеобразовательных программ в МБОУ Емешевская СОШ.

10. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ Емешевская СОШ.

Литература для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.

2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

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.

Список литературы для обучающихся и родителей

1.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

2. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.

3. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

4.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982

Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия	Статус	Сроки проведения	Участники	Ответственные
Родительское собрание. Организационные вопросы.	Родительское сообщество	Сентябрь	Родители	Администрация, рук. объединения
Прием заявок	Родительское сообщество	Сентябрь	Родители	Отв., рук. объединения
Участие в конкурсах и массовых мероприятиях				
Осенний легкоатлетический кросс	Объединения	сентябрь	Об-ся	Учителя физкультуры
Эстафета между классами	Объединения	октябрь	Об-ся	Учителя физкультуры
Веселые старты	Объединения	ноябрь	Об-ся	Учителя физкультуры
Турнир по волейболу	Объединения	декабрь	Об-ся	Учителя физкультуры
Лыжные гонки	Объединения	январь	Об-ся	Учителя физкультуры
Военно-патриотическая игра «Зарница»	Объединения	февраль	Об-ся	Учителя физкультуры
Спортивная игра «Папа, мама, я – спортивная семья»	Объединения	март	Об-ся	Учителя физкультуры
Неделя здоровья	Объединения	апрель	Об-ся	Учителя физкультуры
Эстафета в честь Дню Победы	Объединения	май	Об-ся	Учителя физкультуры
Участие в районных турнирах по волейболу	Объединение	В течение года	Об-ся	Рук. объединения

Участие на школьных и районных конкурсах рисунков по ЗОЖ	Объединение	В течение года	Об-ся	Рук. объединения
Организация мероприятий в объединении				
Беседы о здоровом образе жизни	Объединение	В течение года	Об-ся	Рук. объединения
Командные соревнования по волейболу	Объединение	В течение года	Об-ся	Рук. объединения
Оформление выставки «Наши достижения»	Объединение	В течение года	Об-ся	Рук. объединения
Встреча с известными спортсменами района	Объединение	В течение года	Об-ся	Рук. объединения
Выпуск стенгазеты в рамках недели профилактики и недели здоровья	Объединение	Ноябрь, апрель	Об-ся	Рук. объединения