

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования администрации
Иркутского районного муниципального образования
МОУ ИРМО «Большеголоустненская ООШ»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО классных
руководителей
Руководитель МО:
_____ Е. М. Рычкова
Протокол № 7 от 04.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
УВР:
_____ О. С. Обоева
05.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
И. о. директора МОУ ИРМО
«Большеголоустненская ООШ»:
_____ А. В. Шоноев
Приказ от 05.08.2024 г.
№ 975-од



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Пастухов Андрей Вячеславович
педагог дополнительного образования

п. Большое Голоустное, 2024

Содержание программы

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	8
Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана	8
Планируемые результаты	11

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график	12
Условия реализации программы	14
Методические материалы	17
Оценочные материалы	22
Учет программы воспитания	25
Список литературы	30

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе действующей нормативно – правовой базы, регламентирующей деятельность образовательного учреждения:

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
2. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ 273) (ред. от 02.07.2021);
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции от 11.06.2021);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
7. Постановление главного государственного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил С.П.2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
9. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.21 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №196) (редакция 30.09.2020);

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель) в ред. от 02.01.2021 №38;

15. 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».

16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

17. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП».

18. Приказ Росстандарта от 03.12.2018 № 1050-ст «ГОСТ Р 7.0.100- 2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

20. Письмо Минобрнауки России от 30.11.2015 № 09-3388 «Методические рекомендации по организации лагерей и форумов, предусматривающих совместное пребывание детей с ограниченными возможностями здоровья и их сверстников».

21. Письмо министерства образования и науки РФ от 10.05.2018 № Пз713/09 «Об организации отдыха и оздоровления детей, находящихся в трудной жизненной ситуации».

22. Письмо от 18.08.2017 № 09-1672 Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ, которым

утверждены Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);

2. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ. (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05);

3. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме от 28.06.2019 г. № МР-81/02вч от 28.09.2019.

4. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

5. Письмо Минобрнауки России от 02.02.2016 № ВК-163/07 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по подготовке и организации профессионального ориентирования обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в инклюзивных школах»).

6. Письмо Минпросвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

7. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>).

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для

расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

Актуальность и новизна программы

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий. Программа организована согласно содержанию и соответствует, «ознакомительному», уровню сложности.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 9-17 лет. Предполагаемый состав групп - разновозрастной.

Объем и срок освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения.

Продолжительность составляет 136 часов (4 часа в неделю) в разновозрастной группе.

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения - очная.

Формы занятий: Форма обучения по программе – очная. Согласно Устава МЭЦ (раздел VI пункты 71, 72, 73) основной формой учебной и воспитательной работы по программе является групповое занятие с ярко выраженным индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия. Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных волейбольных команд. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры. Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений. 2. Игровой метод. 3. Соревновательный. 4. Метод круговой тренировки.

Режим занятий

Занятия проводятся в разновозрастной группе.

Продолжительность учебного часа – 40 минут.

№	Название программы	Дни недели	Время занятий	Помещение
1	Волейбол	Вторник, среда	17.10-18.40	Спортивный зал

Особенности организации образовательного процесса.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Цели и задачи программы

Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Воспитательные: 1. Воспитать чувство патриотизма – чувство гордости за родной край, его наследие и достижения земляков; 2. Воспитать бережное отношение к техническому оборудованию; 3. Воспитать толерантность и уважение к представителям народов, проживающих на территории Иркутской области.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	3	3	-
2	Общая физическая подготовка	11	1	10
3	Специальная физическая подготовка	11	1	10
4	Техническая подготовка	82	4	78
5	Тактическая подготовка	14	4	10
6	Интегральная подготовка	8	-	8
7	Участие в соревнованиях	7	-	7
	Итого	136	13	123

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (3 часа)

Теория. Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (11 часов)

Теория. Влияние общих упражнений на организм занимающихся. Практика. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы. Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна

вперед другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный. Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий". Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи). Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в 8 длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (11 часов)

Теория. Влияние специальных упражнений на организм занимающихся. Практика. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись; Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись. Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом

кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону. Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны. Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо. Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях. Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках. Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча. Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

Раздел 4. Техническая подготовка (82 часа)

Теория. Теория технической подготовки. Практика. Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). 9 Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

Раздел 5. Тактическая подготовка (14 часов)

Теория. Теория тактики игры. Практика. Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком; Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего

удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии; Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

Раздел 6. Интегральная подготовка (8часов)

Практика. Упражнения по технике в виде игры «Эстафеты у стены», «Мяч капитану», «Точно в цель», и т.д. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

Раздел 7. Участие в соревнованиях(7часов)

Практика. Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Планируемые результаты программы

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении 5 тестовых упражнений по физической подготовке.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Предметные

- научиться: характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 утвержденным к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Раздел 1. Вводное занятие (3 часа)			
1	Введение в предмет. История развития волейбола.	1	
2	Правила соревнований и судейство игр по волейболу.	1	

3	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	1	
Раздел 2. Общая физическая подготовка (11 часов)			
4-5	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	2	
6-7-8-9-10	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	5	
11-12-13-14	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (11 часов)			
15-16	Упражнения для быстроты и прыгучести	2	
17-18	Падения и перекаты. Учебная игра	2	
19-20	Упражнения для развития игровой ловкости. Учебная игра	2	
21-22	Подвижные игры	2	
23-24	Упражнения для развития оптимальной выносливости. Учебная игра	2	
25	Контрольные нормативы	1	
Раздел 4. Техническая подготовка (82 часа)			
26-27-28-29	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	4	
30-31-32-33	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	4	
34-35-36-37	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	4	
38-39-40-41	Передача мяча снизу двумя руками над собой	4	
42-43-44-45	Передача мяча снизу двумя руками в парах	4	
46-47-48-49	Нижняя прямая подача мяча	4	
50-51-52-53	Верхняя прямая подача мяча	4	
54-55	Учебная игра «Волейбол»	2	
56-57-58-59	Подача в прыжке	4	
60-61-62-63	Прямой нападающий удар (по ходу)	4	
64-65-66-67	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	4	
68-69-70-71	Прием мяча снизу двумя руками	4	
72-73-74-75	Прием мяча сверху двумя руками	4	
76-77-	Прием мяча, отраженного сеткой	4	

78-79	Прием мяча от сетки и перевод на атакующего	2	
80-81-82-83	Совершенствование техники приема мяча.	4	
84-85	Учебная игра «Волейбол»	2	
86-87-88-89	Одиночное блокирование	4	
90-91-92-93	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	4	
94-95-96-97	Страховка при блокировании	4	
98-99-100-101	Игра в нападении	4	
102-103-104-105	Игра в защите	4	
106-107	Учебная игра «Волейбол»	2	
Раздел 5. Тактическая подготовка (14 часов)			
108-109	Индивидуальные действия при передачах	2	
110-111	Индивидуальные действия при подачах	2	
112-113	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	
114-115	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	
116-117	Командные тактические действия в нападении, защите	2	
118-119	Двухсторонняя учебная игра	2	
120-121	Контрольные нормативы	2	
Раздел 6. Интегральная подготовка (8 часов)			
122	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	
123	Игры, развивающие физические способности	1	
124	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	
125	Задания по тактике и технике	1	
126	Индивидуальные и групповые действия	1	
127-128	Командные действия в игре	2	
129	Контрольные нормативы	1	
Раздел 7. Участие в соревнованиях (7 часов)			
130-131-132-133-134-135-136	Участие в соревнованиях	7	
Итого 136 часов			

Условия реализации программы

Материально-технические

- включают обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

наличие следующего оборудования и инвентаря:

наличие тренировочного спортивного зала;

волейбольная сетка - 2 штуки;

волейбольные стойки - 2 штуки;
гимнастическая стенка - 2 пролёта;
гимнастические скамейки - 1 штука;
гимнастические маты - 6 штук;
скакалки - 20 штук;
волейбольные мячи - 15 штук;

Также для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет и соответствующего программного обеспечения.

Кадровое обеспечение

- Пастухов Андрей Вячеславович, педагог дополнительного образования, без категории. Стаж работы – 7 лет. Педагог обладает знаниями различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности учащихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности. Знает методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества обучающихся. Понимает мотивы поведения учащихся, их образовательные потребности и запросы.

Информационно-методическое обеспечение

1. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ, 2012.-Вып. № 12. - 32 с.
2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. – 2-е изд. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. – 143 с.: ил.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. Ред. А.В. Беляев, М.В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.
5. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 202. – 412 с.: ил.
6. Булыкина, Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. Пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению 034300.62: профиль «Спортив.подгот.»:[рек. К изд.эмс исифв фгбоу впо «ргуфсмит»] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. Гос. бюджет. Образоват. Учреждение высш. Проф. Образования «Рос. Гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. Теории и методики волейбола. – М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»].2014/ – 79 с.: рис. 56
7. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019-184 с., ил.
8. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.

9. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
10. Губа, В.П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019-191 с.: ил.
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
12. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зацюрский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019-200 с.: ил.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 150 с.
14. Комплексный методико-биологический контроль в пляжном волейболе / [Иорданская Ф.А. [и др.]]. – М.: Спорт, 2018. – 91 с.: табл.
15. Костюков, В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Пособие. – 5-е изд., перераб. и доп. / В.В. Костюков – Краснодар, 2007. – 266 с., ил.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова–Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Интернет-ресурсы

1. Официальный интерне-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>). 60
5. Официальный интернет-сайт европейской конфедерации волейбола (CEV) (<https://www.cev.eu/>).
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
7. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).

Методические материалы.

Формы, методы и средства обучения

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» предполагает: развитие и совершенствование у занимающихся основных волевых и физических качеств; - формирование различных двигательных навыков; - способность переносить большие физические и психические нагрузки.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Программа предполагает последовательное ознакомление учащихся с базовыми правилами и понятиями игры, поэтому основной технологией является системно-деятельностный подход и игровая технология. Программа дополнительного образования «Волейбол» опирается на следующие принципы: 1. Принцип логичного и последовательного освоения материала, от простого к сложному, от частного к целому. 2. Принцип соответствия подачи учебного материала психологическим возрастным особенностям учащихся. 3. Принцип демократичности: участие всех детей в выполнении практической части программы в равной мере. 4. Принцип смены деятельности: создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках одного занятия. 5. Принцип творческой индивидуальности: творческая индивидуальность – это характеристика личности, которая в самой полной мере реализует, развивает свой творческий потенциал.

Методы воспитания.

Методы формирования сознания, организации деятельности и формирования опыта поведения, методы стимулирования (награждение) реализуются педагогом через Метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение).

Метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей).

Метод упражнений (приучения). Методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом индивидуальных и возрастных особенностей детей). Также к воспитательным средствам относятся:

личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Педагогические технологии.

В своей работе педагог использует технологию коллективного взаимообучения (А.Г.Ривин, В.КДьяченко), которая способствует не только сплочению коллектива и взаимодействию в командной работе, но личностному развитию каждого обучающегося.

А также игровую технологию (Пидкасистый П.И., Эльконин Д.Б.), которая обладает средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу данной технологии положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Здоровьесберегающие технологии.

Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности, способствуют формированию следующих принципов:

1. Принцип «Не навреди!»
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип непрерывности здоровьесберегающего образовательного процесса.
4. Принцип систематичности и последовательности.
5. Принцип доступности и индивидуальности.
6. Всестороннего и гармоничного развития личности.
7. Системного чередования нагрузок и отдыха.
8. Постепенного наращивания оздоровительных мероприятий.
9. Возрастной адекватности здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса

Формы учебных занятий.

Учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные); просмотр видеofilьмов; участие в соревнованиях различного уровня (тренировочные, школьные, районные); подвижные игры; эстафеты; квалификационные испытания.

Описание алгоритма учебного занятия.

Основным способом обучения волейболу является физкультурное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Каждое практическое занятие состоит из трех частей: - подготовительной, куда включаются упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); - основной, в которой выполняются упражнения в равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры; 22 - заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания. В подготовительную часть входит разминка, ее цель: разогреть мышцы, повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной

части. Разминке посвящается 10-20мин. Итак, прежде чем приступать к занятиям непосредственно с мячом, обучению ударам и их отработке, проводится разминка. Разминка необходима для всех частей тела, так как разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика. Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело. Есть несколько вариантов разминочного бега: - бег на выносливость (задается фиксированное время, ребенок бежит в произвольном темпе, не переходя на шаг); - бег с ускорениями (задается фиксированное количество кругов, которые должен пробежать ребенок: одну четверть окружности дети пробегают с ускорением, во время бега в медленном темпе учащиеся восстанавливают дыхание для следующего ускорения); - бег в «рваном» темпе (дети бегут в медленном темпе; затем, по хлопку тренера они ускоряют движение, пока педагог не хлопнет еще раз, после чего они опять переходят на медленный бег); число ускорений и их длительность определяет тренер, исходя из возможности детей; - бег с различными элементами движений: - с движением приставными шагами правым и левым боком; - с движением спиной вперед; - с подскоками и приседаниями во время бега; - с движением «веревочкой» правым и левым боком. Движения задаются учителем по необходимости. При общей разминке соблюдается принцип последовательности: разминается сначала шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения и т.д. При разминке (в частности, детей младшего возраста) используется игровой метод. Учащиеся легко усваивают в игровой форме различные движения, необходимые для дальнейших занятий теннисом. Особенно полезны различные игры в мяч, в которых приобретаются "хватательные" навыки и навыки ловли (например, гандбол, «вышибала», игра «отними мяч» и т. д.). Для большей эффективности разминки в нее включаются различные соревновательные элементы. Используя соревнования в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость), педагог стимулирует активность детей и их развитие, а также ускоряет приобретение ими навыков определения своих сильных и слабых сторон.

23 При разминке проводятся индивидуальные, парные и коллективные упражнения; в ходе одного занятия возможно их комбинирование. При этом важно задействовать все мышцы, для чего необходимо каждый раз делать упор на иную мышечную группу (в каждом конкретном упражнении большую нагрузку получает одна определенная группа мышц). Для индивидуальной разминки имеется несколько специальных упражнений: 1. Для шейных позвонков: - круговое вращение головой; - опускание головы с максимально сильным давлением на грудь; - запрокидывание головы назад; - «написание» подбородком букв воображаемого алфавита. 2. Для рук и плечевых суставов: - рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища; - рывковые движения

руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз); - вращение кистями рук; - круговые вращения руками; - сцепление рук «замочком» на спине; - плечевые вращения. 3. Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника: - наклоны вперед и назад, прогнувшись; - наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук); - круговое вращение корпуса; - круговые вращения таза; - упражнения для малышей, например «дровосек» и «самолет». 4. Для разминки ног: - приседания; - пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180 для смены ноги в выпаде); - пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; - перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола); - махи ногами (правая нога к левой руке); - вращение ноги в голеностопном суставе; - прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, - упражнения со скакалкой. 5. Для мышц живота и укрепления пресса: - исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях; - руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными, 26 - руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги); - движение ногами «велосипед»; 24 - упражнение «березка»; - из положения лежа, руки за головой: движение в положение "носом-к-коленке", держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения); - из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы); - из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола; - стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками; - выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса). 6. Силовые упражнения: - подтягивание; - прыжки «кенгуру» (колени к груди); - упражнение «пляски вприсядку»; - прыжки со скакалкой; - выпрыгивание вверх из полного приседа; - отжимание (от лавочки, от пола). 7. Варианты парных упражнений: - руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера; - стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия; - упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги; - прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру; - стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно присесть и встать, не разгибая рук; - исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая партнера на спину. 8. Варианты коллективных упражнений и

игр: - прыжки в полном приседе; - многоскоки; - бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; - движение «гусиным шагом»; - игра «белые медведи»; - эстафеты с использованием вышеописанных упражнений; - беговые игры с мячом. По окончании разминки проводятся упражнения с мячом «кидаешь-ловишь» для лучшей ориентации в пространстве и координации движений. Прежде чем заниматься 25 отработкой ударов об стенку, а затем через сетку, дети многократно повторяют имитацию ударов. Затем переходим к новому материалу и к отработке движения у стенки. Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Обучающиеся выполняют упражнения у стены, играют на счет. Основная часть занятия включает в себя три элемента: - выполнение общеразвивающих упражнений; - обучение ребят основным движениям и навыкам игры в волейбол; - подвижная игра. Необходимо уметь подбирать и правильно чередовать движения на физкультурном занятии. Без этого ребенок не сможет успешно овладеть необходимыми двигательными навыками. Нами используется в течение года примерная схема последовательного введения специальных упражнений: - Первая неделя – упражнения с мячом и обучение координации. - Вторая неделя – упражнения с мячом и обучение технике игры - Третья неделя – упражнения с мячом и прыжковые упражнения. - Четвертая неделя – обучение взаимодействию мяча и туловища, упражнения на внимание. Первый вид упражнений - основной, а второй - дополнительный (общеразвивающий), используемый для повторения и закрепления освоенного материала, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую. Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основные педагогические принципы – «от простого к сложному», возрастной и индивидуальный подход к возможностям каждого воспитанника. Завершает основную часть подвижная игра с использованием различных элементов тенниса. Физические упражнения в форме игры увлекают детей и дают им максимальную двигательную разрядку. Одновременно с этим, воспитанники непосредственно усваивают, что теннис – это не только изнурительное отрабатывание основных движений, но и интересная, увлекательная игра. Учащиеся в этой части занятия показывают умение применять приобретенные навыки на практике. В заключительной части занятия проводится или игра, или физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса. Заключительный этап занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого учащегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации. Кроме объяснений и упражнений для активизации деятельности обучающихся на занятиях используются такие формы, как дидактические игры и разгадывание кроссвордов. Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования. Очень важно контролировать уровень физической нагрузки во

время занятий. О реакции организма ребенка на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: учащийся начинает отвлекаться, появляется слабость, отдышка, бледнеет или краснеет лицо, нарушается координация движений. В этих случаях необходимо постепенно снижать индивидуальную нагрузку. 26 Более объективную и точную характеристику физической нагрузки дает подсчет пульса ребенка на протяжении всего занятия. После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20-25%, после основной – не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70-90% и даже на 100%. Через 1-2 минуты после занятия частота пульса должна вернуться к исходному уровню и не превышать его более чем на 15-20%. В зависимости от типа конкретного занятия (сообщения и усвоения новых знаний; повторения и обобщения полученных знаний; применения знаний, умений и навыков; закрепления знаний, выработки умений и навыков; комбинированное) изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места.

Оценочные материалы

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются : регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

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».

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

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

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.

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.

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	6-8 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

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	6-8 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.

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).

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.

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.

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 линией меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Учет программы воспитания

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». В соответствии с данным Федеральным законом в образовательных организациях всех уровней предлагается ввести механизм организации воспитательной работы, которая войдет в состав образовательных программ. В такие программы планируется включить рабочую программу воспитания и календарный план.

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде". (Статья 2, пункт 2)

«Образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации". (Ст. 2, п.9). В соответствии с Федеральным законом № 304-ФЗ предложено ввести механизм организации воспитательной работы, который входит в состав образовательных/общеобразовательных программ (рабочая программа воспитания и календарный план).

Актуальность программы. Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т. к. формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер (т. е. зависят от сочетания тех факторов, которые оказали влияние на конкретного ребенка). Роль дополнительного образования в укреплении воспитательной составляющей, это особая образовательная сфера, которая имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися.

Педагогическая целесообразность. Разработка и реализация плана мероприятий воспитательной программы решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Воспитывающая деятельность детского объединения (кружка, студии) дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);
- формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- создает условия для развития творческих способностей.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог может через:

- а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;
- б) создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;
- в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;
- г) создание в творческом объединении (кружке, студии) органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности.

Формы воспитательной работы.

Формы воспитывающей деятельности - это варианты организации конкретного воспитательного процесса, в котором объединены и сочетаются цель, задачи, принципы, закономерности, методы и приемы воспитания. Задача педагога заключается в том, чтобы правильно управлять этим процессом, строить его на основе уважения личности, признания его индивидуальности, прав и свобод. Педагог должен опираться на

потенциальные личностные возможности, способствуя их развитию, и на внутреннюю активность детей.

Форм воспитательной работы существует огромное множество. Из всего многообразия форм, используемых педагогами, можно выделить несколько типов, которые различаются между собой по определенным признакам. Эти типы объединяют в себе различные виды форм, каждый из которых имеет бесконечное множество различных вариаций конкретных форм.

Это три основных типа: мероприятия, дела, игры. Они различаются по следующим признакам:

- по целевой направленности;
- по позиции участников воспитательного процесса; - по объективным воспитательным возможностям.

Мероприятия - это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-либо для обучающихся с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Характерные признаки: созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших обучающихся. Виды форм: беседы, лекции, диспуты, дискуссии, экскурсии, культпоходы, посиделки, чаепития, конкурсы, развлекательные программы, соревнования, деловая, ролевая игра, тренинг и т.п.

Как определенный тип формы работы мероприятие выбирают:

- когда нужно решить просветительские задачи;
- когда необходимо обратиться к содержанию воспитательной работы, требующей высокой компетентности;
- когда организаторские функции слишком сложны для детей;
- когда стоит задача непосредственного обучения детей чему-либо;
- когда необходимы меры по укреплению здоровья детей, их физического развития, по выполнению режима дня, поддержанию дисциплины и порядка.

Дела - это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе. Характерные признаки: деятельно-созидательная позиция детей; их участие в организаторской деятельности; общественно значимая направленность содержания; самостоятельный характер и опосредованное педагогическое руководство.

Виды форм: трудовые десанты и операции, рейды, ярмарки, фестивали, самостоятельные концерты и спектакли, агитбригады, вечера, а также другие формы коллективных творческих дел.

По характеру реализации форм-дел различают три их подтипа:

- дела, в которых организаторскую функцию выполняет какой-либо орган или даже кто-то персонально;
- творческие дела, отличающиеся, прежде всего организаторским творчеством какой-либо части коллектива, которая задумывает, планирует и организует их подготовку и проведение;

-коллективные творческие дела (КТД), в организации которых и творческом поиске лучших решений и способов деятельности принимают участие все члены коллектива.

Среди всех форм воспитательной работы КТД обладают объективными наибольшими воспитательными возможностями, так как они:

-предоставляют возможность каждому ребенку внести свой личный вклад в общую работу, проявить свои личностные качества;

-обеспечивают активную реализацию и обогащение личного и коллективного опыта;

-способствуют укреплению коллектива, его структуры, содействуют разнообразию и мобильности внутриколлективных связей и отношений;

-эмоционально привлекательны для ребят, позволяют опираться на значимые для них содержание и способы организации деятельности в самых разных ситуациях воспитательного процесса.

Игры - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе обучающихся с целью отдыха, развлечения, обучения. Характерные признаки: не несут в себе выраженной общественно полезной направленности, но полезны для развития и воспитания их участников; имеет место опосредованное педагогическое воздействие, скрытое игровыми целями.

Виды форм: деловые игры, сюжетно-ролевые, игры на местности, спортивные игры, познавательные и др.

Для перечисленных типов форм можно привести следующие отличия: мероприятия проводятся кем-то для кого-то с целью воздействия. Дела делаются для кого-то или для чего-то, в них имеет место продуктивная деятельность. Игры же самоценны, как способ интересно и увлекательно провести время в совместном отдыхе или обучении.

Таким образом, различные вариации форм воспитательной работы позволяют полнее использовать их потенциал и целенаправленно выбирать соответствующие варианты форм, учитывая их достоинства и недостатки.

Методы воспитывающей деятельности - способы взаимодействия педагога и обучающихся, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотивации ребенка, его сознания и приемов поведения.

При осуществлении воспитательной работы, педагогами Центра дополнительного образования используются три группы методов по их месту в процессе воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

- методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Формы работы направлены на:

1. работу с коллективом обучающихся:

- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования (коммуникация и кооперация);
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

2. работу с родителями:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения, клуба (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Принципы воспитания – это общие требования к воспитательному процессу, выраженные через нормы, правила, организацию и проведение воспитательной работы. В воспитательной практике педагоги опираются на следующие принципы воспитания: • принцип связи воспитания с жизнью, социокультурной средой. В соответствии с этим принципом воспитание должно строиться в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, отвечать его потребностям;

• принцип комплексности, целостности, единства всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе должны быть согласованы между собой цели и задачи, содержание и средства; • принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) обучающихся. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса должен предлагать те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохранять при этом руководящие позиции;

• принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности;

• принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося

быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление;

- принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях;

- принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности обучающихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе;

- принцип единства действий и требований к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях. Что же касается социума, то здесь педагогу можно порекомендовать, с одной стороны, максимально использовать возможности того региона, где расположено образовательное учреждение, с другой стороны, в ходе воспитательного процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни.

Воспитание в условиях системы дополнительного образования позволяет включить каждого ребенка в практическую творческую деятельность, соответствующую его склонностям. Содержание такой деятельности наполнено не только знаниями и умениями по профилю, но и полезным социальным опытом для жизни в настоящее время и в будущем.

Список литературы

- список литературы, рекомендованной педагогам (коллегам) для освоения данного вида деятельности

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.- 144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и

спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с

(Электронные ресурсы)

1. Бурундукова И. Мини-волейбол в начальной школе / И. Бурундукова //Итоги реализации федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: опыт, проблемы и перспективы: материалы област. науч.- практ. конф.(Южно-Сахалинск, 06 нояб. 2015 г.) / сост. А.В. Смолина. – Южно-Сахалинск, 2016. - С. 10-14. - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42526269_22427956.pdf

2. Варламова Л.Р. Формирование представлений младших школьников об игре баскетбол с применением альтернативной педагогической технологии «шесть шляп» / Л.Р. Варламова, В.И. Яковлева // Сфера знаний: вопросы современного этапа развития научной мысли - Казань, 2018. - С. 57-61. - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_35280389_24253060.pdf

3. Кротов В.Р / Баскетбол как средство формирования физического здоровья у детей младшего школьного возраста. // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2017. - № 30. - С. 155-157. - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_32791998_68729836.pdf

4. Михеева Д.Ф Роль подвижных игр в физическом воспитании школьников (на примере игры баскетбол) / Д.Ф. Михеева, Э.Р. Михеев / Проблемы педагогики. - 2019. - № 6 (45). - С. 78-81. - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41661921_84300210.pdf

5. Михайлова Е.Л. Подвижные игры (на материале спортивных игр: баскетбол, волейбол). Урок физической культуры. 3 класс. / Е.Л. Михайлова // Мастер-класс. - 2016. - № 9. - С. 7- 17. - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28310723_10289437.pdf

- список литературы, рекомендованной обучающимся для успешного освоения данной образовательной программы

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. Мarmor В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975. 4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977. 5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.