Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий г. Брянска»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
ЦДиЮТиЭ г. Брянска
от «27» 08 2020 года
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ЦДиЮТиЭ г. Брянска
_____ Б.В.Белов
Приказ № 148 ОД
от «01» 09 2020 года

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Корабец Алена Николаевна,
педагог дополнительного образования

Брянск – 2020 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты ……3

1.1. Пояснительная записка ……3

1.2. Цель и задачи……...5

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации……..10

2.1. Календарный учебный график……..10

2.2. Условия реализации программы……...10

2.3. Формы аттестации……..13

2.4. Оценочные и методические материалы…….13

2.5. Методическое обеспечение……...13

2.6. Список литературы……..15

Приложение 1 Вопросы для аттестации……..16

Приложение 2 Контрольные нормативы……....18

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», реализуемая муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий г. Брянска», составлена в соответствии:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Положением об образовательной деятельности ЦДиЮТиЭ г. Брянска.

Направленность программы. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на формирование и развитие физических способностей обучающихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития; укрепление здоровья; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся.

Новизна данной программы состоит в том, что игры, проводимые на занятиях, подобраны с учётом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок, преемственностью по отношению к урокам физической культуры, а также в создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Актуальность программы. Актуальность программы дополнительного образования «Волейбол» заключена в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, максимальному проявлению физических возможностей, волевых усилий и умений пользоваться приобретёнными навыками, полученными обучающимися в базовом компоненте. Игровое взаимодействие способствует развитию познавательных способностей, морально-волевых качеств, формирует поведение обучающихся.

Педагогическая целесообразность.

Технические приёмы, тактические действия и игра в волейболе имеют большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что основное воспитательно-развивающее значение игровых спортивных занятий, в том числе игры в волейбол, состоит в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объёма знаний в области физической культуры и формирования ценных морально-волевых качеств личности. В процессе игры в волейбол дети совершают множество движений: быстро выполняют различные перемещения, высоко прыгают, мгновенно меняют направление и скорость движения, проявляют ловкостью и тренируют выносливость. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического

зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) приёмов и элементов игры в волейбол. Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.

Структура и содержание составлены с учётом психолого-педагогических особенностей учащихся. Возраст обучающихся, участвующих в программе – 11-14 лет. Группа обучающихся формируется на постоянной основе независимо от пола из учащихся начальной и средней школы. Состав группы 12-15 человек согласно СанПиН 2.4.4.1251-03. Принимаются все желающие без предварительного отбора. В физкультурно-спортивную группу принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям с учётом их возрастных и психолого-педагогических особенностей.

Сроки реализации образовательной программы.

Срок реализации общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 1 год.

Уровень программы.

Ознакомительный уровень предполагает знакомство обучающихся с основами спортивной техники и общей тактикой игры в волейбол. Технические приёмы, тактические действия и игра в волейбол способствуют формированию жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

На ознакомительный уровень программы принимаются все желающие без предъявления требований к их способностям и подготовке.

Формы и методы работы.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная. Программа построена по принципу изучения и повторения объёма знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической и общей физической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, товарищеских матчей. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.).

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по овладению техникой и тактикой волейбола, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, лёгкая атлетика, гимнастика и др.. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивных играх: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке.
2. Кроссовая подготовка.
3. Силовая подготовка.
4. Тренировочные школьные и районные и городские соревнования.
5. Товарищеские встречи.
6. Теоретические семинары по судейской и инструкторской подготовке.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

При распределении материала по занятиям происходит ориентация на основные дидактические принципы: систематичности, доступности, последовательности, а также принцип индивидуализации, предполагающий учёт личных возможностей и способностей ребёнка. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, поэтому в основу её положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Режим занятий. Программа предусматривает 1 год обучения, учебно-тренировочного материала для занятий по волейболу на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу, 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	2 часа	1 раз	4 часа	144
	1 час	2 раза		

1.2. Цель и задачи.

Цель программы – содействие всестороннему развитию личности обучающихся, укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта, мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни и формирование культуры здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение обучающимися спортивной техникой и общей тактикой волейбола;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области волейбола;
- освоение основных приёмов игры в волейбол: приём и передача мяча, подача мяча, перемещения, удары по мячу, взаимодействие с мячом внутри команды, обманные движения;
- формирование умения ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- освоение правил коллективной игры;
- ознакомление с основами судейской и инструкторской практики;
- ознакомление с правилами соблюдения общей и частной гигиены.

Развивающие:

- развивать у обучающихся специальные физические качества личности;
- развивать у обучающихся физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- развивать когнитивные качества личности, любознательность, смекалку;

- развивать потребность в сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Воспитательные:

- воспитать бережное и грамотное отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- воспитать у обучающихся чувство ответственности за свои поступки, самостоятельность, способность к самоконтролю, выражению собственного мнения;
- создать условия для общения и сотрудничества в коллективе;
- воспитать у обучающихся высокие моральные и волевые качества;
- воспитать устойчивый интерес обучающихся к занятиям волейболом, популяризовать волейбол как вида спорта и способ активного отдыха;

Учебный план

Учебно-тематический план

№п/п	***Наименование раздела***	***Количество часов***			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5		Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20	Опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	56	1	55	Опрос, наблюдение
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	14	1	13	Наблюдение, Тестирование
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	36		36	Опрос, наблюдение

6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	9	1	8	Тестирование, наблюдение
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	Тестирование
	Итого:	144	8	136	

Содержание программы

1. Введение

Теория (5 часа)

История возникновения и развития волейбола.
Правила безопасности при занятиях волейболом.
Правила игры.
Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
Режим дня спортсмена.

2. Общеразвивающие упражнения

Практика (20 часов)

ОРУ на месте без предметов
ОРУ в движении без предметов
ОРУ с набивными мячами
ОРУ с волейбольными мячами
ОРУ в парах

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (55 часа)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по

порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила:1.Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища.

Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

4.Техническая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (13 часов)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

5.Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (37 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

6.Тактическая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (8 часа)

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

1.4. Планируемые результаты.

После окончания первого года обучения учащийся должен:

знать:

- знать общие основы волейбола;
- расширять представление о технических приемах в волейболе;
- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям;

уметь:

- уметь играть по упрощенным правилам игры;
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

- выполнять падения.
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- освоить технику верхних передач;
- освоить технику передач снизу;
- освоить технику верхнего приема мяча;
- освоить технику нижнего приема мяча;
- освоить технику подачи мяча снизу;

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Продолжительность каникул
1	15.09.20	31.05.20	36 нед.	144	по 1 часу 2 раза в неделю: Пн.: 16.45-17.30 Ср.:16.45 – 17.30 По 2 часа 1 раз в неделю: Сб.: 15.00 - 16.40	Осенние каникулы – с 26 октября по 3 ноября 2020 года. Зимние каникулы – с 28 декабря 2020 по 10 января 2021 года. Весенние каникулы – с 22 по 28 марта 2021 года.

2.2. Условия реализации программы.

Имеется специализированный спортивный зал для осуществления образовательного Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
волейбольная сетка;
гимнастические маты;
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Для реализации программы школа имеет спортивную базу: школьный стадион (весенне-летний период); спортзал школы (осенне-зимний период).

Информационное обеспечение.

Электронные образовательные ресурсы (видео), специальные компьютерные программы, информационные технологии, демонстрационный и раздаточный материал; видеоматериалы; учебно-методические пособия и др.

Кадровое обеспечение.

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное образование по профилю преподаваемого курса.

Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу, обладает следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности воспитанников;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Психолого-педагогическое обеспечение:

Сотрудничество с: классным руководителем, родителями и родственниками воспитанников, психологом школы.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Методическое и дидактическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; 2. Общая физическая подготовка	контрольные нормативы по ОФП

3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

2.3 Формы аттестации.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

Формы аттестации соответствуют локальному акту УДО и учебному плану программы. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.

Для отслеживания результативности овладения обучающимися содержанием программы используются следующие формы контроля: опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнование.

Итоговая аттестация по дополнительным общеразвивающим программам может проводиться в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы, и в порядке, установленном локальным нормативным актом организации дополнительного образования**.**

2.4. Оценочные и методические материалы.

Оценочные материалы.

Результативность усвоения дополнительной общеразвивающей программы отслеживается путём проведения входного, текущего, промежуточного и итогового контроля:

- входной контроль проводится в начале учебного года, с целью определения уровня развития обучающихся второго и последующего годов обучения. Проводится в форме беседы, опроса.

- текущий контроль проводится в течение года по окончании изучения темы или раздела с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Проводится в форме опроса, тестирования, педагогического наблюдения.

- итоговый контроль в конце каждого года. Проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Проводится в форме тестирования, участие в соревнованиях, сдачи контрольных нормативов **(Приложение 1 и 2).**

2.5. Методическое обеспечение

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть следующих видов:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ);
- занятие – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное занятие, сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений и техники игры; имеют наибольшее распространение в процессе обучение,

-контрольное занятие, которое проводится после прохождения части программного материала.
- соревнование, эстафета, товарищеский матч и т. д..

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1.Обзорные беседы;

2.Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1.Самостоятельный разбор тактических действий игроков;

2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха:
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению,

условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении

предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для учащихся и родителей:

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

Приложение 1

Вопросы для аттестации

1.**Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**
а) США б) Канаде
в) Японии г) Германии

2.В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...
а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

3.Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?
а) круг б) треугольник
в) трапецию г) ромб

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
а) в 1956 году б) в 1957 году
в) в 1958 году г) в 1959 году

5. "Либеро" в волейболе - это ...
а) Игрок защиты б) Игрок нападения
в) Капитан команды г) запасной игрок

6.Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
а) Произвольно б) По часовой стрелке
в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....
а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока
в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока

8. Ошибками в волейболе считаются....
а) "Три удара касания"
б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"
в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...
а) Оба удаляются с площадки б) Подача считается выполненной
в) Подача переигрывается г) Считается у команды 2 касания

10.Волейбольная площадка имеет размеры:
а) 18м на 8м б) 18м на 9м
в) 19м на 9м г) 20м на 10м

11. "Бич-волей" - это:
а) Игровое действие б) Пляжный волейбол
в) Подача мяча г) Прием мяча

12.Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?
а) 8 сек б) 10 сек
в) 5 сек г) 6 сек

13. Команда в волейболе состоит из …. игроков.
а) 14 б) 12 в)10 г) 6

14. Правила игры в волейбол предусматривают ….. замен в одной партии.
а) 9 б) 5
в) 6 г) 8

15. Принимать подачу в волейболе имеет право ……...
а) Любой играющий б) Только «либеро»
в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .

16. В волейболе игроки задней линии атакуют ……..с зоны:

а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 .
в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки

17. Волейбольная площадка условно делится на …..… деятельности.

а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон

18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в…….

а) трех партиях б) четырёх партиях
в) в пяти партиях г) в двух партиях

19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе ……..

а) одного либеро. б) двух либеро
в) трёх либеро г) четырёх либеро

20. Переход в волейболе между игроками делают ……..

а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки.
в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам

21. Либеро может:

а) ставить блоки б) осуществлять переход
в) проводить атаки г) принимать подачу.

22. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить …….. по 30 секунд.

а) 1 тайм-аут б) 2 тайм-аута
в) 3 тайм-аута г) 4 тайм-аута

23. В пятой партии (тай брейк) счет идет до …….с разницей в 2 очка.

а) 20 очков б) 16 очков
в) 15 очков г) 25 очков

24. В волейболе в партии счет может быть ……..

а) 24 **:** 25 б) 24 **:** 23
в) 28 **:** 29 г) 30 **:** 32

25. Антенны считаются частью волейбольной сетки и ……..

а) ограничивают по бокам плоскость перехода. б) ограничивают высоту атаки
в) используются для красоты г) используются для установки видео камер.

Приложение 2

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
- из зоны 3 в зоны 4 и 5;
- из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0	6,0
	сидя (м)	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

Формой подведения итогов являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Приемные нормативы по технической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики

1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10