

**Отдел образования, опеки и попечительства Администрации
Золотухинского района Курской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Дмитриевская основная общеобразовательная школа»
Золотухинского района Курской области**

Рассмотрено и принято на заседании педсовета
Протокол № 1 от «29» «08» 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:  О.Н. Крат
Приказ №29-08-1 от «29» «08» 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Волейболист» 2024-2025 уч. год.

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся 15-16 лет.

Срок реализации: 1 год (72 часа.)

Разработал: тренер-преподаватель
Тарасов В.Н.

с.Дмитриевка
2024 год

Содержание

- 1) Пояснительная записка3
- 2) Учебный план6
- 3) Содержание программы7
- 4) Планируемые результаты9
- 5) Календарно-тематическое планирование11
- 6) Календарный учебный график13
- 7) Условия реализации программы17
- 8) Форма аттестации18
- 9) Оценочные материалы19
- 10) Методические материалы21
- 11) Рабочая программа воспитания22
- 12) Список литературы25

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.).

Концепция развития дополнительного образования детей до (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 р).

Приказ Минтруда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N652 на утверждении

Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28

«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 23.12.2022) «Об образовании в Курской области» (принят Курской областной Думой 04.12.2013).

Устав

МКОУ

«Дмитриевская основная общеобразовательная школа Золотухинского района Курской области.

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МКОУ «Дмитриевская основная общеобразовательная школа» Золотухинского района Курской области.

Направленность программы Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Разработана на основе (авторы - составители: Ю .Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед.наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

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

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

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

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и

переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

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

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

Цель программы: развитие физических качеств, способностей и приобщение обучающихся к нравственным и спортивным ценностям посредством обучения игре в волейбол. Достигается указанная цель через решение следующих задач.

Обучающие:

- обучить техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- овладеть умениями и навыками игры в волейбол.
- освоить технику игры в волейбол;
- обучить правилам игры;
- дать учащимся теоретические знания;
- изучить правила проведения соревнований.

Развивающие:

- Развить спортивные способности обучающихся.
- Развить желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.
- обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости; развивать быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- повышать уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактического мастерства;
- развивать мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.
- расширять представления об окружающем мире.

Воспитательные:

- воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

-сформировать ответственность, дисциплинированность, инициативность, самостоятельность, целеустремлённость.
 -сформировать у обучающихся навыки здорового образа жизни, культуру общения и поведения в обществе;

Характеристика целевой группы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 15 до 16 лет. На обучение по программе принимаются все желающие независимо от уровня подготовки, имеющие допуск врача.

Срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год (72 ч.).

Состав группы – 10 человек

Формы и режим программы. Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Обучение по программе предусматривает индивидуальный, дифференцированный подход к каждому обучающемуся. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Во время занятий предусмотрен 10 минутный перерыв. Язык реализации программы Государственный язык РФ – русский язык.

2. Учебный план

№	Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория		
1	Теоретическая подготовка	2	2		Практическая работа
2	Общая физическая подготовка	20			Практическая работа
3	Специальная физическая подготовка	14			Практическая работа
4	Техническая подготовка	18			Практическая работа
5	Тактическая подготовка	12			Практическая работа
6	Соревнования и товарищеские игры	4			Участие в соревнованиях
7	Контрольные испытания	2	2		Сдача контрольных
	Итого	72			

3. Содержание программы.

Теоретическая подготовка 2ч. Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: 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. Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка 20ч.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка 14ч.

Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

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

Техническая подготовка 18ч.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка 12ч.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча
Обучение технике перемещения и передачи мяча .

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты.

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика:

Отработка приемов.

Форма контроля: Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

Техника нападения

Практика: Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Игра по правилам с заданием

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.

Передача мяча двумя руками у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Специальная физическая подготовка (СФП)

(Подвижные игры. Эстафеты).

Обучение технике перемещения и передачи мяча .

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика:

Отработка приемов.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Контрольно-оценочные и переводные испытания

Игра по правилам с заданием

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.

Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Контрольные и переводные испытания 4ч.

4. Планируемые результаты.

Должны знать:

- правила техники безопасности при самостоятельных занятиях волейболом;
- правила игры, различные современные тактические схемы;
- важность упражнений для развития выносливости;
- набор необходимых упражнений для развития технической подготовки (прием, передача мяча, удар по мячу);
- подвижные игры.

Должны уметь:

- выполнять челночный бег 3х10 метров за 9,5 сек.;
- пробегать без учета времени не менее 500 метров;
- прыгать в длину с места на 130 см.;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять передачи мяча над собой не выходя за границы.

Предметные

- 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.

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.

Личностные

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

5.Календарно тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля	Дата план	Дата факт
1	Общие основы волейбола	2	Лекция, практическ ое занятие	Рассказ, опрос		
2	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу	2				
3	Упрощенные правила игры	2	Лекция, Практическ ое занятие	рассказ		
4	Действующие правила игры.	2	Практическ ое занятие			
5	Методика судейства соревнований.	2	Лекция, Практическ ое занятие	рассказ		
6	Терминология и жестикуляция.	2	Лекция, Практическ ое занятие	Показ, имитация, рассказ		
7	Техника верхних передач. Игра	2	Практическ ое занятие			
8	Техника нижних передач. Игра	2	Практическ ое занятие	Тестировани е		
9	Групповые упражнения. Игра	2	Практическ ое занятие			
10	Упражнения в движении. Учебная игра	2	Практическ ое занятие	Показ, имитация, рассказ		
11	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2	Практическ ое занятие			
12	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	Практическ ое занятие	Показ, имитация, рассказ		
13	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2	Практическ ое занятие			
14	Групповые упражнения. Учебная игра.	2	Практическ ое занятие	Показ, имитация, рассказ		
15	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	Практическ ое занятие			
16	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2	Практическ ое занятие	Показ, имитация, рассказ		
17	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	Практическ ое занятие			

18	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ		
19	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2	Практическое занятие			
20	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ		
21	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.	2	Практическое занятие			
22	Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ		
23	Сочетание способов перемещений .	2	Практическое занятие			
24	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ		
25	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	Практическое занятие			
26	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	2	Практическое занятие	Показ, рассказ		
27	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	Практическое занятие			
28	Прием снизу двумя руками.	2	Практическое занятие	Показ, рассказ		
29	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	Практическое занятие			
30	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ		
31	Групповое блокирование. Учебная игра.	2	Практическое занятие			
32	Чередование способов передачи мяча.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ		
33	Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	Практическое занятие			

34	Чередование способов приема мяча.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ		
35	Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ		
36	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке.	2	Практическое занятие	Показ, имитация, рассказ		

6. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
базовый	01.09.2024	31.05.2025	36	108	72	1 раза по 2 часа, перерыв 10 минут, академический час 40 минут.

7. Условия реализации программы, материальное техническое обеспечение.

Материально-технические условия: - обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу. Для проведения занятий волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук. (для мини-волейбола) - 20 штук.

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы «Волейбол» на отделении работает тренер-преподаватель.

8. Форма аттестации.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Комплексы контрольных упражнений (нормативы) для зачисления на учебно-тренировочный этап первого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

9. Оценочные материалы

Оценка знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе обучения, является основой при отслеживании результатов работы.

№	Виды контроля	Контролируемые знания, умения, навыки	Форма контроля
1	Предварительный контроль	Правила игры в волейбол, техника безопасности, история развития волейбола,	Индивидуально
2	Текущий контроль	Проводится в течение учебного года в виде учебных игр	Индивидуально, в ходе игры.
3	Промежуточная аттестация	В середине программы, задания средней сложности	Индивидуально
4	Итоговая аттестация	Обучающихся проводится в конце обучения по программе.	

Контрольные нормативы по технической подготовке:

1. *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.

2. *Испытания на точность первой передачи.* Испытание преследует цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки.

3. *Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, учащиеся могли достаточно точно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой и боковыми линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах их зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый выполняет 5 попыток.

4. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, обручи, наносятся линии. 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. При передачи из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей у девочек/девушек

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 22 балла.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод обучающегося на следующий этап.

Контрольно-переводные нормативы девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1.	Бег 30 м	5.7	5.6	5.6	5.5	5.4
2.	Бег 30 м (6 по 5 сек)	-	-	-	-	-

3.	Бег 92 м с изменением направления	28.7	28.0	27.4	26.8	26.2
4.	Прыжок в длину с места	200	210	216	220	225
5.	Прыжоквверх с места	46	50	52	55	60
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками					
	- сидя	5.7	6.5	7.2	7.5	7.9
	- стоя	10.8	13.5	14.5	15.2	15.5

Контрольно-переводные нормативы

(юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	1 годобучения	2 годобучения	3 годобучения	4 годобучения	5 годобучения
1.	Бег 30 м	5.0	4.8	4.7	4.6	4.6
2.	Бег 30 м (6 по 5 сек)	-	-	-	-	-
3.	Бег 92 м с изменением направления	26.0	25.5	24.9	24.2	24.0
4.	Прыжок в длину с места	216	230	240	248	255
5.	Прыжоквверх с места	58	63	70	75	80
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками					
	- сидя	7.7	8.2	9.0	9.5	11.0
	- стоя	13.0	13.8	15.0	17.0	17.5

10. Методические материалы.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные. Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительных упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность. Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами. Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований. 28 Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов. Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности. Используемые методы обучения: 1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой; 2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение; 3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Необходимым условием организации занятий является психологическая комфортность обучающихся, обеспечивающая их эмоциональное благополучие. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, индивидуальный подход,

создание ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития, но и для нормального психофизиологического состояния.

Алгоритм учебного занятия:

I. Вводная часть

II. Основная часть.

III. Заключительная часть.

Вводная часть занятий предполагает подготовку обучающихся к работе, к восприятию материала, целеполагание.

В основной части занятия происходит мотивация учебной деятельности обучающихся (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям). Усвоение новых знаний и способов действий на данном этапе происходит через использование заданий и вопросов, активизирующих познавательную деятельность обучающихся. Здесь же целесообразно применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно. Для того, чтобы переключить активность обучающихся (умственную, речевую, двигательную), на занятиях проводятся физкультминутки.

В заключительной части занятия - подведение итогов, рефлексия. В течение 2-3 минут внимание обучающихся акцентируется на основных идеях занятия. На этом же этапе учащиеся высказывают своё отношение к занятию, к тому, что им понравилось, а что было трудным.

Основой организации работы с детьми по данной программе является система дидактических принципов:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - у обучающихся формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества - процесс обучения ориентирован на приобретение обучающимися собственного опыта творческой деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейбола, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

11. Рабочая программа воспитания.

Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания –

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

Задачи воспитания –

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

Формы и методы воспитательной работы

Спортивные праздники, спортивные мероприятия, беседы, игры, соревнования, турниры, спартакиада.

Результат воспитания –

- развитие самосознания учащихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

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

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

План воспитательной работы

Массовые мероприятия

№ п/п	Мероприятия	Дата
1	Беседа «Волейбол: польза для организма	Сентябрь
2	Конкурс «Лучший волейболист»	Октябрь
3	Конкурс «Мы любим волейбол»	Ноябрь
4	Внеклассное мероприятие «Турнир по волейболу»	Декабрь
5	Час общения на тему: Волейбол – игра всех поколений»	Январь
6	Конкурс «Веселый волейбол»	Февраль
7	Викторина на тему: «Волейбол»	Март
8	Мероприятие по волейболу «Волейбол - спортивная игра»	Апрель
9	Беседа «Волейбол для школьников»	Май

Мероприятия на школьном уровне

№ п/п	Мероприятия	Дата
1	Спортивный праздник «День волейболиста»	17.11.2024
2	Школьные соревнования по волейболу	20.01.2025
3	Фестиваль волейбольного мяча	11.05.2025

Мероприятия на районном и областном уровнях

№ п/п	Мероприятия	Дата
1	Районные соревнования во волейболу среди девушек	Февраль
2	Районные соревнования во волейболу среди юношей	Март

План физкультурных и спортивных мероприятий.

Школьные соревнования по волейболу Октябрь

Товарищеская встреча с командой Свободинской средней школы. Ноябрь

Соревнования по волейболу памяти М.В Грешилова . Декабрь

Районные соревнования по волейболу. Февраль

Товарищеская встреча с командой Новоспасской средней школы. Апрель.

12. Список литературы.

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон № 304-ФЗ от 22 июля 2020 года «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
6. Государственная программа «Развитие образования»: утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642;
7. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
8. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. N196, с изменениями на 30 сентября 2020 года;

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242);
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
11. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
12. Устав МБУДО «Золотухинская детско-юношеская спортивная школа» Золотухинского района Курской области;
13. «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Список литературы для педагога

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ СДЮШОР.-М., 1982 (ГПН), 1983 (УТГ), (ГСС).
3. Волейбол/ Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. 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. Тренер – педагог и психолог- Иркутск,
9. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов олимпийском спорте. – Киев,1999
11. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998
12. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М. Я. Набатниковой.-М.,1982
14. Платонов В. П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев,1997
15. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
16. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.-

М.,1995

Список рекомендуемой литературы для учащихся

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

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1 [https :/ / ru .wikipedia .org / wiki / Волейбол /](https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол/)
2. <http://www.volley.ru>
3. <http://www.sportvprim.ru>
4. <http://sportschools.ru>