

**Управление образования АМР «Усть-Куломский»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» пст.Диасёрья
(МОУ «ООШ» пст.Диасёрья)**

Принято:
На заседании педагогического совета
Протокол № 5 от 17.05.2022г.

Утверждено:
Директор МОУ «ООШ» пст.Диасёрья
А.И.Попова
Приказ № 77 о.д. от 24.06.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности «Волейбол»**

Вид программы по уровню освоения – базовый

Возраст обучающихся – 8-16 лет

Срок реализации 2 года

Автор-составитель: Курочкина А.А.,
педагог дополнительного образования

пст.Диасёрья, 2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными требованиями:

– Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения. Отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (утвержден Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196);

– Приказ Минпросвещения России № 533 от 30.09.2020г. «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП, утвержденный приказом Минпросвещения России №196 от 09.11.2018г.»;

– Федеральный Закон от 02.12.2019 N 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Включая разноуровневые и модульные программы) (Приложение к Письму Министерства образования, науки и молодежной политики РК от 19.09.2019 г. № 07-13/631)

– Устав МОУ «ООШ» пст.Диасёрья и другие нормативные документы, регламентирующие деятельность организации дополнительного образования.

Волейбол – командный вид спорта: две команды по шесть игроков ведут игру на площадке 9x18 м. Задача игроков: в соответствии с правилами направлять мяч над сеткой и приземлять его на стороне соперника или заставить ошибиться противника. Игра начинается с подачи – ударом руки мяч направляется над сеткой на сторону соперника. Каждая команда имеет право трижды коснуться мяча. Мяч остается в игре до тех пор, пока не коснется земли (площадки, стен, потолка) или до ошибки кого-либо из игроков.

Спортивная игра «волейбол» входит в школьную программу по физической культуре для учащихся средней (полной школы). Занятия проходят с более углубленным изучением раздела «волейбол», чем на уроках физической культуры (повышение нагрузки на организм учащихся, так и увеличение объема изучаемого материала).

В процессе занятий дети приобщаются к здоровому образу жизни, получают навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Направленность программы: физкультурно–спортивная

Актуальность программы: Согласно современным научным взглядам на проблему физического воспитания детей и молодежи, происходит процесс переориентации от полученных только знаний и умений к духовному и физическому развитию личности, к её самоопределению в социуме; от усвоения готовых образцов к получению физкультурного образования, именно овладение физической культурой как естественным видом деятельности человека и как результатом физического воспитания детей с мотивацией на выбор физкультурно-спортивной деятельности. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительной особенностью программы является: направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

учебный материал структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Вид программы по уровню освоения - «базовый уровень»

Адресат программы – учащиеся 8 - 16 лет, без специального отбора, на основании заявления родителей (законных представителей), согласия на обработку персональных данных и при предъявлении медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для обучения по данной направленности.

Объем освоения программы – общий объем программы составляет 92 часа.

Форма обучения – очная (ФЗ №273, г.2, ст.17, п.4);

Срок освоения программы - срок реализации программы 2 года.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество недель в учебном году	Всего часов
1	2	34	68
2	2	34	68

Режим занятий – занятия первого года проходят 2 раза в неделю по 1 часу, занятия 2 года обучения проходят два раза в неделю по 1 часу.

Цель и задачи программы:

Цель – обучение детей игре в волейбол.

Задачи 1 года обучения:

1. Обучающие:

- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать двигательные способности,

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;

Задачи 2 года обучения:

1. Обучающие:

- овладеть специальными и обманными приёмами игры в волейбол;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать двигательные способности,

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

Учебный план первого года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Примечания
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	1	-	1	
2	Общая физическая подготовка	-	17	17	
3	Техническая подготовка по волейболу	2	22	24	Теория в процессе занятий
4	Тактическая подготовка по волейболу	2	5	7	Теория в процессе занятий
5	Игровая подготовка по волейболу	-	14	14	
6	Соревнования	-	3	3	
7	Контрольные испытания	-	2	2	
Итого объем программы:		5	63	68	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Теоретическая подготовка:

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола (1895). Основатель игры в волейбол (Вильям Морган). Родина волейбола (США). Первые игры в России (1915г.) Развитие волейбола среди школьников. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол.

2. Общая физическая подготовка:

Теория: Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки для укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, ловкости, силы.

Практика: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Акробатика. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры Основы техники и тактики игры.

3. Техническая подготовка по волейболу:

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: спортивная стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицо вперед, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед.

Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; С набрасывания партнера; в различных направлениях; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку. Подача мяча: нижняя прямая, подача в стенку; через сетку с расстояния 3-6 м.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение ритмом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками. На месте после перемещений.

4. Тактическая подготовка по волейболу:

Теория: Тактика нападения. Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи, второй передачи и в зону 3. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика игры защиты. Выбор места при приеме подачи.

5. Игровая подготовка по волейболу:

Практика: Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

6. Соревнования:

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола, мини – волейбол, «Веселые старты». Участие в соревнованиях, товарищеских матчах.

7. Контрольные испытания:

Практика: Контрольные испытания по физической и технической подготовке.

Учебный план второго года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Примечания
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	2	-	2	
2	Общая физическая подготовка	-	17	17	
3	Техническая подготовка по волейболу	-	22	22	

4	Тактическая подготовка по волейболу	3	5	8	Теория в процессе занятий
5	Игровая подготовка по волейболу	-	14	14	
6	Соревнования	-	3	3	
7	Контрольные испытания	-	2	2	
Итого объем программы:		5	63	68	

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Теоретическая подготовка

Теория:

Сведения о строении и функциях организма человека. Сведения о сердечно – сосудистой системе. Дыхание.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. На систему дыхания.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение травм на занятиях волейболом.

Правила игры. Состав команды, замена игроков, костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Инвентарь для занятий волейболом. Уход за ним.

Значение общей и специальной подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения спортивно – технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения и стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста умения. Понятие о тактике. Связь между техникой и тактикой. Индивидуальные и групповые тактические действия.

2. Общая физическая подготовка.

Практика: Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, метание, спортивные игры (футбол), подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча, при выполнении подач мяча, при выполнении нападающего удара.

3. Техническая подготовка по волейболу:

Практика: *Техника нападения.* Стартовая стойка (низкая). Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча: передача в парах, тройках; передача в стенку с изменением высоты передачи; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (броски мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием после подачи; одиночное блокирование.

4. Тактическая подготовка по волейболу:

Практика: Тактика нападения, индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, снизу, кулаком). Чередувание нижних подач в дальнюю и ближнюю часть. Подача на точность в зоны.

5. Игровая подготовка по волейболу:

Практика:

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зоны 2 и 4. командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного через сетку. При блокировании. При страховке игрока, принимающего мяч с подачи, передачи. Выбор способа приема мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от подачи или передачи. Игроков задней линии игрока зоны 6 с игроками 1 и 5 зоны. Игроков передней линии: игроки 3 зоны с игроками 2 и 4 зоны. Игроков задней линии с игроками зон 4 и 2 при приеме и с передачи.

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

6. Соревнования: Участие в соревнованиях различного уровня по волейболу. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Оформление хода и результата соревнований.

7. Контрольные испытания.

Практика: сдача нормативов по физподготовке и технической подготовке.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

- научатся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научатся правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

- будет развита координация движений и основные физические качества.
- будут развиты двигательные способности
-

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- воспитают в себе чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитают в себе дисциплинированность;

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

- овладеют специальными и обманными приёмами волейбола;
- научатся правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

- будет развита координация движений и основные физические качества.
- будут развиты двигательные способности
-

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- воспитают в себе чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитают в себе дисциплинированность;

Календарный учебный график см. Приложение № 1

Рабочая программа воспитания см.

http://vsoch.ucoz.org/Vospitanie/programma_vospitaniija.pdf

Рабочая программа воспитательной работы см. Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы см. Приложение № 3

Условия реализации программы

Программа реализуется на базе МОУ «ООШ» пст.Диасёръя (спортзал).

Материально – техническое обеспечение

№	Наименование	Кол-во	Примечание
1	Гимнастические скамейки	2	
2	Скакалки	10	
3	Мячи волейбольные	6	
4	Сетка волейбольная	1	
5	Брусья	1	

Кадровое обеспечение дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обеспечена квалифицированными кадрами, образование которых соответствует профилю ДОП.

Методические обеспечение

Учебно-тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

Средства обучения

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения
- Подготовительные упражнения

- Игры
- Упражнения для обучения техники двигательного действия
- Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия

Методы организации занимающихся

- Фронтальный метод
- Поточный метод
- Метод групповых занятий
- Круговой метод
- Метод индивидуальных заданий

Формами организации учебно-тренировочной работы являются:

- на этапе спортивно – оздоровительном и начальной подготовки - групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях;
- на этапе учебно – тренировочном – групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях, работа по индивидуальным планам, учебно – тренировочные сборы.

Основной формой проведения занятия является тренировочное занятие.

Тренировочное занятие делится на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача основной части – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

В заключительную часть занятия включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части занятия после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

Подготовительная часть.

Задачи подготовительной части занятия:

- Организация занимающихся;
- Подготовку их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- Строевые упражнения
- Упражнения на внимание;
- Различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- Ранее изученные упражнения из техники волейбола.

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
2. Начинать занятие с построения и постановки задач;
3. Проводить подготовительную часть без значительных пауз;
4. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
5. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;

6. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;
7. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к волейболу

Основная часть.

Задачи основной части занятия:

- Изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- Освоение элементов тактики в нападении и защите;
- Повышение физической подготовленности занимающихся;
- Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
- Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- Подвижные игры;
- Учебные и двусторонние игры в волейбол. Учебные игры носят целевую игровую направленность, строго регламентировать действия играющих. В двухсторонних играх занимающиеся выполняют все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

1. Необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;
2. Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
3. При обучении элементам техники и тактики игры волейбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

Методы, используемые для обучения и совершенствования техники: словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-наглядный, целостный (основной), расчлененный, метод сопряженных воздействий, метод срочной информации, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы.

Заключительная часть

предназначена для завершения работы преподавателя, приведения организма в оптимальное для последующей деятельности состояния. Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- Имитационный;
- На внимание;
- На координацию движений;
- На дыхание и расслабление;
- Малоподвижные игры.

Форма подведения итогов:

- протоколы соревнований
- контрольно – переводные нормативы
- тесты
- освоение объемов тренировочных нагрузок
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий
- систематическое посещение учебно – тренировочных занятий.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которая предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «Волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора - общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими учащимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить учащихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель детского объединения должен систематически следить за успеваемостью своих учащихся в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа по программе осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы учреждения.

Формы аттестации /контроля

Основной показатель работы секции по спортиграм - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные **тесты** и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные **зачеты**. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Оценочные материалы

Характеристика оценочных материалов программы первого года обучения см. Приложение № 4

Характеристика оценочных материалов программы второго года обучения см. Приложение № 5

Промежуточная аттестация «Волейбол» см. Приложение № 6

Список литературы

1. Беляев А.В. Волейбол. М., 2005
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. М., 1990 г. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.
3. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
4. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений. – М.: «Вече», 2007 г.
5. Методическая газета для учителей физкультуры «Спорт в школе»
6. Научно – методический журнал «Физическая культура в школе»
7. Спортивные игры. Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
8. Фурманов А.Т. Волейбол на траве, в парке. М., 1982
9. http://vsoch.ucoz.org/Vospitanie/programma_vospitanija.pdf (последняя дата обращения 28.06.2022)

Учебно-тематическое планирование первого года обучения см. Приложение № 7

Учебно-тематическое планирование второго года обучения см. Приложение № 8

Приложение № 1

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель/занятий	Период каникул	Режим занятий
1 год обучения	01.09	31.05	34/68	31.10-06.11 30.12-08.01 27.03-02.04	Понедельник – 1ч. Среда – 1ч.
2 год обучения	01.09	31.05	34/68	31.10-06.11 30.12-08.01 27.03-02.04	Вторник – 1 ч., Четверг – 1 ч.

Рабочая программа воспитания

1. Показательные соревнования по волейболу в школе

Цель: популяризация игры в волейбол и привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культуры и спортом;

Ответственные: педагог дополнительного образования, классные руководители.

2. Районные соревнования по волейболу «Серебряный мяч»

Цель: Пропаганда волейбола среди учащихся, сохранение и укрепление здоровья детей.

Ответственные: педагог дополнительного образования.

3. Спортивные соревнования по волейболу среди команд пст.Диасёрья.

Цель: популяризация волейбола, совершенствование навыков игры и достижение командных спортивных результатов.

Ответственные: педагог дополнительного образования, глава сельского поселения.

4. Турнир по волейболу среди семейных команд пст.Диасёрья приуроченные ко Дню защиты детей.

Цель: популяризация здорового образа жизни и воспитание негативного отношения к вредным привычкам среди подростков и молодёжи через организацию досуга, объединение и привлечение детей, молодежи, пожилых людей и родителей к игре волейбол.

Ответственные: педагог дополнительного образования, классные руководители.

Календарный план воспитательной работы

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Дата	Планируемые результаты	Примечание
1	Физическое развитие и культура здоровья	Показательные соревнования по волейболу в школе	сентябрь	Формирование здорового образа жизни; привлечение обучающихся к игре в волейбол	Модуль ключевые общешкольные дела
2	Физическое развитие и культура здоровья	Районные соревнования по волейболу «Серебряный мяч»	декабрь	Формирование здорового образа жизни; демонстрация умений и навыков; достижение командных спортивных	Модуль ключевые общешкольные дела

				результатов	
3	Физическое развитие и культура здоровья	Спортивные соревнования по волейболу среди команд пст.Диасёрья.	февраль	Формирование здорового образа жизни; популяризация игры в волейбол.	Модуль ключевые общешкольные дела
4	Физическое развитие и культура здоровья	Турнир по волейболу среди семейных команд пст.Диасёрья приуроченные ко Дню защиты детей.	май	Формирование здорового образа жизни; привлечение детей, молодежи, пожилых людей и родителей к игре волейбол.	Модуль ключевые общешкольные дела

Приложение № 4

Характеристика оценочных материалов программы первого года обучения

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критери и оценивания	Показатели оценивания	Виды контро ля/ аттест ации
1	Теоретические знания по разделу (модулю) 1.«История развития волейбола» 2. «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви» 3.«Правила поведения и техника безопасности на занятиях» 4. «Разбор и изучение правил игры в волейбол» 5. «Травматизм в процессе занятий, оказание первой помощи» 6. «Площадка для игры в волейбол ее устройство, разметка»	Тестирование	Полнота, системность, прочность знаний программным требованиям	Изложение полученных знаний в письменной форме: 3 балла – полное, в системе, допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые учащимися, 2 балла – полное, в системе, допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые после указания педагога 1 балл – неполное, допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью педагога	Промежуточный
	Контрольные испытания		1 год		
		дев.	мальч.		
	Челночный бег 3 по 10м	9-9,3	8,5-9		
	Прыжок в длину с места	130-150	140-160		
	Прыжок в высоту с места	25	30		

	Отжимание	8	10
--	-----------	---	----

п/п	Виды испытаний		1 год
1.	Верхняя передача мяча над собой (круг 3 метра) количество раз	д	8
		м	8
2.	Подача на точность из 6-ти подач, количество раз	д	2
		м	2
3.	Прием мяча в зонах из 10 подач	д	3
		м	3

Приложение № 5

Характеристика оценочных материалов программы второго года обучения

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критери и оценивания	Показатели оценивания	Виды контроля/ аттестации
----------	---------------------------	----------------------------------	-----------------------------	------------------------------	----------------------------------

<p>Теоретические знания по разделу (модулю)</p> <p>1.«История развития волейбола»</p> <p>2. «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви»</p> <p>3.«Правила поведения и техника безопасности на занятиях»</p> <p>4. «Разбор и изучение правил игры в волейбол»</p> <p>5. «Травматизм в процессе занятий, оказание первой помощи»</p> <p>6. «Площадка для игры в волейбол ее устройство, разметка»</p> <p>7. «Правила соревнований»</p> <p>8. «Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Оформление протокола игр»</p>	<p>Тестирование</p> <p>Приложение 7</p>	<p>Полнота, системность, прочность знаний программным требованиям</p>	<p>Изложение полученных знаний в письменной форме:</p> <p>3 балла – полное, в системе, допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые учащимися,</p> <p>2 балла – полное, в системе, допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые после указания педагога</p> <p>1 балл – неполное, допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью педагога</p>	<p>Промежуточный</p>
--	--	---	--	----------------------

<p>Контрольные испытания</p>	<p>2 год</p>	
	<p>дев.</p>	<p>мальч.</p>
<p>Челночный бег 3 по 10м</p>	<p>8,9-9,1</p>	<p>8,7-9,1</p>
<p>Прыжок в длину с места</p>	<p>150-170</p>	<p>155-175</p>
<p>Прыжок в высоту с места</p>	<p>30</p>	<p>35</p>
<p>Отжимание</p>	<p>10</p>	<p>12</p>

п/п	Виды испытаний	2 год	
1.	Верхняя передача мяча над собой (круг 3 метра) количество раз	д	14
		м	14
2.	Подача на точность из 6-ти подач, количество раз	д	3
		м	3
3.	Прием мяча в зонах из 10 подач	д	4
		м	4

Приложение 6

Промежуточная аттестация «Волейбол».

1.Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согревать поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

10. Размер волейбольной площадки и названия линий.

- а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

11. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.
- б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

А) 6 В) 5

Б) 8 Г) 9

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Какова высота сетки для мужчин?

- А) 2 м 43 см
- В) 2 м 64 см
- С) 2 м 46 см

16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

- А) ударить по мячу прямыми руками
- В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
- С) подойти под мяч и сыграть за счет ног

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

25. Либеро – это...

- а) судья в) игрок
- б) секретарь г) тренер

26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

28. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- Б) заступил ногой пространство площадки
- В) выполнил прыжок перед подачей
- Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

30. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- а) 2м 44см в) 2м 25см
- б) 2м 43см г) 2м 24см

Приложение № 7

Учебно-тематическое планирование 1 года обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (по факту)
1	Инструктаж Теория возникновения волейбола предупреждение	1 ч	

	травм		
2	ОФП	1	
3	Контрольные испытания. Техническая подготовка	2	
4	Техническая подготовка	2	
5	ОФП. Техническая подготовка	1	
6	Техническая подготовка	2	
7	ОФП	2	
8	ОФП. Техническая подготовка	1	
9	ОФП	2	
10	ОФП. Техническая подготовка	1	
11	Тактическая подготовка		
12	ОФП	2	
13	ОФП. Техническая подготовка	1	
14	ОФП	2	
15	Техническая подготовка	2	
16	Тактическая подготовка	1	
17	Техническая подготовка	2	
18	ОФП	1	
19	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	2	
20	Техническая подготовка	2	
21	Тактическая подготовка	1	
22	ОФП	1	
23	Техническая подготовка.	2	
24	ОФП	1	
25	Техническая подготовка	2	
26	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	2	
27	ОФП	1	
28	Техническая подготовка	2	
29	Тактическая подготовка	1	
30	Техническая подготовка	1	
31	Тактическая подготовка	1	
32	Контрольные испытания	2	
33	Игровая подготовка	14	
34	Соревнования	3	

Приложение №8

Учебно-тематическое планирование 2 года обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (по факту)
1	Инструктаж. Теория возникновения волейбола, предупреждение травм.	1 ч	
2	ОФП Техническая подготовка	1 1	
3	Контрольные испытания	1	
4	ОФП Техническая подготовка	1 1	
5	ОФП Техническая подготовка	1 1	
6	ОФП Техническая подготовка	1 1	
7	ОФП Техническая подготовка	1 1	
8	Техническая подготовка Тактическая подготовка	1 1	
9	Техническая подготовка Тактическая подготовка	1 1	
10	Техническая подготовка Тактическая подготовка	1 1	
11	ОФП Техническая подготовка	1 1	
12	ОФП Техническая подготовка	1 1	
13	ОФП Техническая подготовка	1 1	
14	ОФП Техническая подготовка	1 1	
15	ОФП Техническая подготовка	1 1	
16	ОФП Техническая подготовка	1 1	
17	Инструктаж. Теория правил игры Техническая подготовка	1 1	
18	Контрольные испытания	1	
19	Техническая подготовка Тактическая подготовка	1 1	
20	Техническая подготовка Тактическая подготовка	1 1	
21	Техническая подготовка	2	
22	ОФП Игровая подготовка	1 1	
23	ОФП Игровая подготовка	1 1	
24	ОФП Игровая подготовка	1 1	
25	ОФП Игровая подготовка	1 1	

26	ОФП Игровая подготовка	1 1	
27	Техническая подготовка Тактическая подготовка	1 1	
28	Техническая подготовка Тактическая подготовка	1 1	
29	ОФП Игровая подготовка	1 1	
30	Техническая подготовка Игровая подготовка	1 1	
31	Тактическая подготовка Игровая подготовка	1 1	
32	Игровая подготовка	2	
33	Контрольные испытания	1	
34	Игровая подготовка	2	
35	Игровая подготовка	2	
36	Соревнования	3	