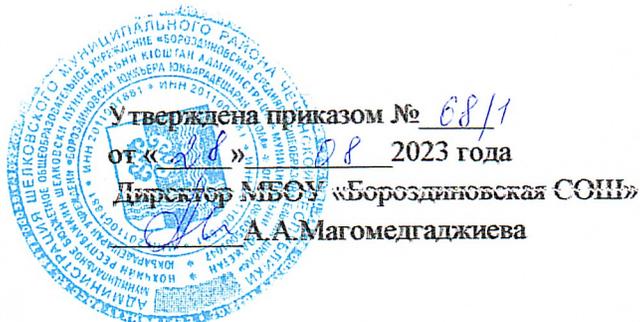


**Муниципальное учреждение
«Отдел образования Шелковского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бороздиновская средняя общеобразовательная школа»**

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 1
от «28» 08 2023 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Направленность программы: спортивно-оздоровительное

Уровень программы: базовый

(краткосрочная)

(2023 год)

Возрастная категория участников: 14-17 лет

Срок реализации: учебный год

Составитель:
Исмаилов Умар Гасанович,
учитель физической культуры,
МБОУ «Бороздиновская СОШ»

ст.Бороздиновская

2023 год

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Бороздиновская СОШ».

Экспертное заключение (рецензия) № _____ от « _____ » _____ 2023 год

Эксперт _____
(подпись) (Ф.И.О., должность)

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ №1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовая база к разработке программы

Направленность программы

Уровень программы

Актуальность программы

Отличительные особенности

Цели и задачи программы

Категория учащихся

Сроки реализации и объем программы

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Планируемые результаты освоения программы

РАЗДЕЛ № 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план

2.2. Содержание учебного плана

РАЗДЕЛ № 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

РАЗДЕЛ № 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.1. Материально-технические условия

4.2. Кадровое обеспечение программы

Приложение № 1 «Календарно-тематическое планирование»

Приложение № 2 «Оценочные материалы»

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 196).
3. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
7. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» - физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

1.3. Уровень программы

Содержание и материал программы дополнительного образования детей организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующим уровнем сложности:

1. "Базовый уровень". Программа имеет базовый уровень и рассчитана на обучающихся 14-17 лет, успешно освоивших программу ознакомительного уровня. В объединение зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Базовый уровень направлен на формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретению привычки заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

1.4. Актуальность программы

1. Данная дополнительная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Конвенции развития дополнительного образования способствуют физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

2. Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: информирует спортивные умения и навыки, оказывает воспитательное и здоровьесберегающее воздействие; способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к спорту.

3. Актуальность программы направлена:

- на формирование 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;

- на профилактику развития гиподинамии, так как в условиях современной общеобразовательной школы учащиеся имеют большие учебные нагрузки, объемы домашнего задания. Гиподинамия - серьезная проблема современности, ее называют «болезнью цивилизации», но с ней нужно и можно бороться!

4. Актуальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. При освоении приёмов игры не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

1.5. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

1.6. Цель и задачи программы

Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- познакомить с правилами игры и судейство;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Развивающие:

- развить развивать двигательные способности детей; развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- формировать умение самостоятельно планировать свою деятельность;
- формировать умение осуществлять контроль и регуляцию собственных действий.

Воспитательные:

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность;
- формировать качества личности: настойчивость, терпение, аккуратность.

1.7. Категория учащихся

Программа рассчитана на детей среднего и старшего возраста от 14 до 17 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15 человек.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 68 часов.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

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. Занятия по программе «Волейбол» проходят

периодичностью 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут. Программа базового уровня. Состав группы постоянный. Количество одна группа из 15 человек. Исходя из содержания программы «Волейбол» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 1 год – 34 недели.

1.10. Планируемые результаты

Предметные

Воспитанник научится:

- 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) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

РАЗДЕЛ № 2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план.

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	2	15	17
3	Специальная физическая подготовка	2	12	14
4	Техническая подготовка	2	10	12
5	Тактическая подготовка	2	12	14
6	Интегральная подготовка	-	8	8
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого	9	59	68

2.2. Содержание учебного (тематического) плана 1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория 1 часа

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

2. Общая физическая

подготовка *Теория 2 часа*

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Практика 15 часов

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

3. Специальная физическая подготовка

Теория 2 часа

Влияние специальных упражнений на организм

занимающихся

Практика 12 часов

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

4. Техническая

подготовка

Теория 2 часа

Теория технической подготовки

Практика 10 часов

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против

одинокного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

5. **Тактическая**

подготовка

Теория 2 часа

Теория тактики игры

Практика 12 часов

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

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

6. **Интегральная**

подготовка

Практика 8 часа

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и

групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

7. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика 2 часа

Контрольное занятие в форме зачета.

РАЗДЕЛ № 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные испытания

Общefизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая и интегральная подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методы обучения

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы).

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу 1 года обучения

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;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП

	- тестирование.			
3. Специальная физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. 	<p>контрольные нормативы по СФП</p>
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5-6. Tактическая и интегральная подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
7. Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование; 	<ul style="list-style-type: none"> - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - помощь в судействе. 	

РАЗДЕЛ № 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Для проведения учебных занятий по волейболу в спортивной школе используется зал: размеры 9/16 м. В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, большое количество волейбольных и малых теннисных мячей, а также набивные мячи, скакалки, г/скамейки.

4.2. Кадровое обеспечение программы

Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, который имеет образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Поурочный учебный план

№ п/п	Месяц	Дни и Даты	Время проведенных занятий	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
		Среда Суббота					
Раздел 1. Вводное занятие. 1 час							
1	Сентябрь	02.09.	15.30-16.10	Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола.	1	комбинированная	
Раздел 2. Общая физическая подготовка 17							
1	Сентябрь	06.09	15.30-16.10	Строевые упражнения.	1	комбинированная	опрос
2	Сентябрь	09.09	15.30-16.10	Строевые упражнения.	1	комбинированная	опрос
3	Сентябрь	13.09.	15.30-16.10	Строевые упражнения.	1	комбинированная	опрос
4	Сентябрь	16.09	15.30-16.10	Строевые упражнения.	1	комбинированная	опрос

5	Сентябрь	20.09	15.30-16.10	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	комбинированная	опрос
6	Сентябрь	23.09	15.30-16.10	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	комбинированная	опрос
7	Сентябрь	27.09	15.30-16.10	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	комбинированная	опрос
8	Сентябрь	30.09	15.30-16.10	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	комбинированная	опрос
9	Октябрь	04.10	15.30-16.10	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	комбинированная	опрос
	Октябрь	07.10	15.30-16.10	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	комбинированная	опрос
10	Октябрь	11.10	15.30-16.10	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	комбинированная	опрос
11	Октябрь	14.10	15.30-16.10	Упражнения для ног и туловища.	1	комбинированная	опрос
12	Октябрь	18.10	15.30-16.10	Упражнения для ног и туловища.	1	Комбинированная	опрос

						нна я	
13	Октябрь	21.10	15.30-16.10	Упражнения для ног и туловища.	1	ком бин иро ван ная	опрос
14	Октябрь	25.10	15.30-16.10	Упражнения для ног и туловища.	1	ком бин иро ван ная	опрос
15	Октябрь	28.10	15.30-16.10	Упражнения для ног и туловища.	1	ком бин иро ван ная	опрос
16	Ноябрь	08.11	15.30-16.10	Упражнения для ног и туловища.	1	ком бин иро ван ная	опрос
17	Ноябрь	11.11	15.30-16.10	Упражнения для ног и туловища.	1	ком бин иро ван ная	опрос
Раздел 3. Специальная физическая подготовка 14							
1	Ноябрь	15.11	15.30-16.10	Упражнения для развития физических качеств.	1	ком бин иро ван ная	опрос
2	Ноябрь	18.11	15.30-16.10	Упражнения для развития физических качеств.	1	ком бин иро ван ная	опрос
3	Ноябрь	22.11	15.30-16.10	Упражнения для развития физических качеств.	1	ком бин иро ван ная	опрос

4	Ноябрь	25.11	15.30-16.10	Упражнения для развития физических качеств.	1	комбинированная	опрос
5	Ноябрь	29.11	15.30-16.10	Упражнения для развития физических качеств.	1	комбинированная	опрос
6	Декабрь	01.12	15.30-16.10	Упражнения для развития физических качеств.	1	комбинированная	опрос
7	Декабрь	06.12	15.30-16.10	Упражнения для развития физических качеств.	1	комбинированная	опрос
8	Декабрь	09.12	15.30-16.10	Упражнения для развития физических качеств.	1	комбинированная	опрос
9	Декабрь	13.12	15.30-16.10	Упражнения для развития физических качеств.	1	комбинированная	опрос
10	Декабрь	16.12	15.30-16.10	Упражнения для развития физических качеств.	1	комбинированная	опрос
11	Декабрь	20.12	15.30-16.10	Упражнения для развития физических качеств.	1	комбинированная	опрос
12	Декабрь	23.12	15.30-16.10	Упражнения для развития физических качеств.	1	комбинированная	опрос

13	Декабрь	27.12	15.30-16.10	Упражнения для развития физических качеств.	1	комбинированная	опрос
14	Январь	11.01	15.30-16.10	Контрольные нормативы	1	групповая	КН по ОФП
Раздел 4. Техническая подготовка 12							
1	Январь	14.01	15.30-16.10	Упражнения по технике.	1	групповая	учебно-тренировочная игра
2	Январь	18.01	15.30-16.10	Упражнения по технике.	1	групповая	учебно-тренировочная игра
3	Январь	21.01	15.30-16.10	Упражнения по технике.	1	групповая	учебно-тренировочная игра
4	Январь	25.01	15.30-16.10	Упражнения по технике.	1	групповая	учебно-тренировочная игра
5	Январь	28.01	15.30-16.10	Упражнения по технике.	1	групповая	учебно-тренировочная игра
6	Февраль	01.02	15.30-16.10	Передачи мяча	1	групповая	учебно-тренировочная игра
7	Февраль	04.02	15.30-16.10	Передачи мяча	1	групповая	учебно-тренировочная игра
8	Февраль	08.02	15.30-16.10	Передачи мяча	1	групповая	учебно-тренировочная игра
9	Февраль	11.02	15.30-16.10	Передачи мяча	1	групповая	учебно-тренировочная игра
10	Февраль	15.02	15.30-16.10	Подачи. Подачи.	1	групповая	учебно-тренировочная игра

						вая	чная игра
11	Февраль	18.02	15.30-16.10	Подачи.	1	гру ппо вая	учебно- тренирово чная игра
12	Февраль	22.02	15.30-16.10	Подачи.	1	гру ппо вая	учебно- тренирово чная игра
Раздел 5. Тактическая подготовка 14							
1	Февраль	25.02	15.30-16.10	Игра в нападении.	1	гру ппо вая	учебно- тренирово чная игра
2	Март	01.03	15.30-16.10	Игра в нападении.	1	гру ппо вая	учебно- тренирово чная игра
3	Март	04.03	15.30-16.10	Игра в нападении.	1	гру ппо вая	учебно- тренирово чная игра
4	Март	09.03	15.30-16.10	Игра в нападении.	1	гру ппо вая	учебно- тренирово чная игра
5	Март	12.03	15.30-16.10	Игра в нападении.	1	гру ппо вая	учебно- тренирово чная игра
6	Март	15.03	15.30-16.10	Игра в нападении.	1	ком бин иро ван ная	учебно- тренирово чная игра
7	Март	18.03	15.30-16.10	Игра в нападении.	1	ком бин иро ван ная	учебно- тренирово чная игра
8	Март	22.03	15.30-16.10	Игра в нападении.	1	ком бин иро ван ная	учебно- тренирово чная игра
9	Апрель	05.04	15.30-16.10	Игра в	1	ком	учебно-

				защите.		бин иро ван ная	тренирово чная игра
10	Апрель	08.04	15.30-16.10	Игра в защите.	1	ком бин иро ван ная	учебно- тренирово чная игра
11	Апрель	12.04	15.30-16.10	Игра в защите.	1	ком бин иро ван ная	учебно- тренирово чная игра
12	Апрель	15.04	15.30-16.10	Игра в защите.	1	ком бин иро ван ная	учебно- тренирово чная игра
13	Апрель	19.04	15.30-16.10	Игра в защите. Игра в защите.	1	ком бин иро ван ная	учебно- тренирово чная игра
14	Апрель	22.04	15.30-16.10	Игра в защите.	1	ком бин иро ван ная	учебно- тренирово чная игра
Раздел 6. Интегральная подготовка. 8							
1	Апрель	26.04	15.30-16.10	Индивидуальн ые действия при передачах	1	инд иви дуа льн ая	тренирово чная игра

2	Апрель	29.04	15.30-16.10	Индивидуальные действия при передачах	1	индивидуальная	тренировочная игра
3	Май	03.05	15.30-16.10	Индивидуальные действия при подачах	1	индивидуальная	тренировочная игра
4	Май	06.05	15.30-16.10	Индивидуальные действия при подачах	1	индивидуальная	тренировочная игра
5	Май	10.05	15.30-16.10	Индивидуальные действия при подачах	1	индивидуальная	тренировочная игра
6	Май	13.05	15.30-16.10	Система игры.	1	индивидуальная	тренировочная игра
7	Май	17.05	15.30-16.10	Система игры.	1	индивидуальная	тренировочная игра
8	Май	20.05	15.30-16.10	Система игры.	1	индивидуальная	тренировочная игра

9	Май	24.05	15.30-16.10	Контрольные нормативы	1		КН по ТП
10	Май	27.05	15.30-16.10	Контрольные нормативы	1	инд иви дуа льн ая	КН по ТП

Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценка «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.