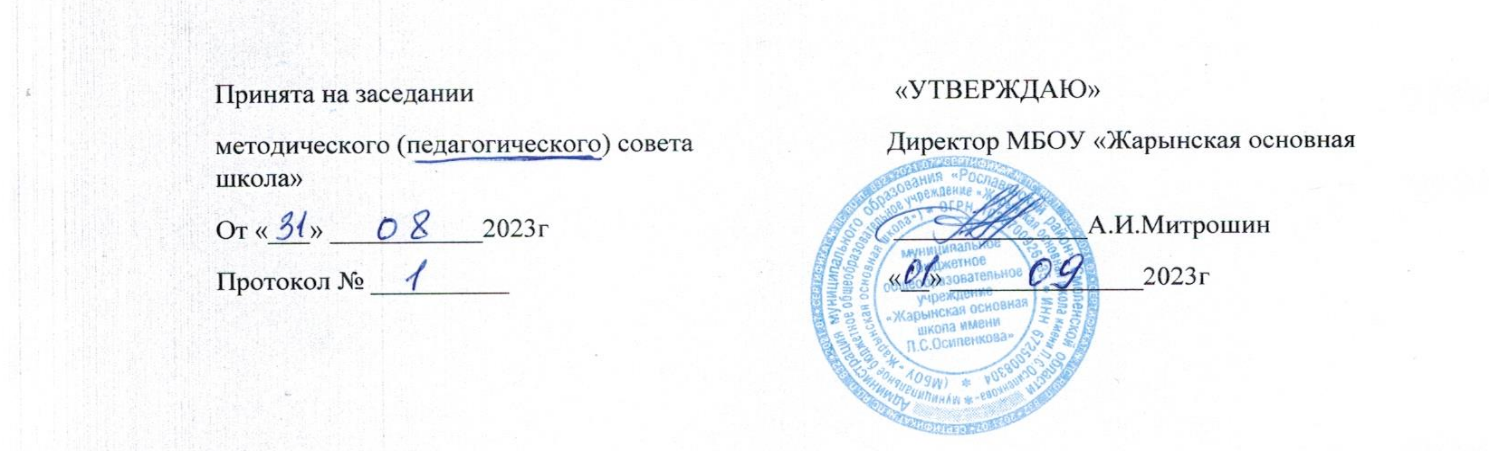
Департамент Смоленской области по образованию и науке

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Жарынская основная школа [**имени Л.С. Осипенкова**](https://bus.gov.ru/pub/agency/192572)**»**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11 -16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Воробьева Надежда Николаевна, учитель

физической культуры

д. Красная Горка, 2023

**2. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
2. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ от 27 июля 2022 г. № 629);
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31марта 2022 г. № 678-р);
4. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);
5. Распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р;
6. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);
7. Уставом общеобразовательного учреждения МБОУ «Жарынская основная школа»;
8. Социальным заказом родителей.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у современных детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр. Технические приёмы и тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

Занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют хорошему усвоению учебного материала при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Волейбол органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики могут более плодотворно учиться, меньше болеть, становиться год от года здоровее. Успешно освоившие программу смогут принять участие в соревнованиях различного уровня. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей) не теряя результативности обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

К обучению игры в волейбол следует приступать с 10-11 лет. Для этого возраста характерно бурное развитие организма: увеличение роста, массы тела, силы мышц. Костно-мышечный аппарат в развитии достигает относительно высокого уровня. Кисти рук приобретают необходимую для волейболистов прочность и упругость. Дети этого возраста отличаются взрывной и продолжительной двигательной активностью. С 11-13 лет наблюдается особенно большой рост показателей быстроты движений. В этом возрасте должны закладываться основы будущих высоких достижений в волейболе, где решающее значение имеют быстрота, тонкая координация, не требующая выносливости в монотонности действий. К 13-15 годам двигательное развитие достигает высокого уровня. Здесь закладывается основа техники движений, которая в более старшем возрасте будет совершенствоваться. С 15 −18 лет идёт процесс развития и совершенствования техники и тактики через разучивание волейбольных комбинаций. Волейболисты активно включаются в соревновательную деятельность.

**Новизна 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. Волейбол является увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность -** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Учреждение (адрес):** муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Жарынская основная школа имени Л.С. Осипенкова» (216564, Смоленская область, Рославльский район, деревня Красная Горка, улица Родионова, дом 2)

**Адресат программы -** дети, обучающиеся в 5-9классе МБОУ «Жарынская основная школа». Набор детей осуществляется по принципу добровольности, заинтересованности и при наличии медицинского допуска к занятиям. Данная программа доступна для детей проживающих в сельской местности, на труднодоступных и отдаленных территориях и детей находящихся в трудной жизненной ситуации. Обучение по программе осуществляется на русском языке.

**Количество часов** по программе - 36.

**По продолжительности реализации программа** – одногодичная.

**Занятия проводятся** 1 раз в неделю, 45 минут

**Место проведения** - спортивный зал и спортивная площадка школы.

**Уровень сложности** – базовый.

**Форма организации образовательного процесса** - очная.

**Основные методы обучения**

*Теория***:** в процессе учебно-тренировочных занятий, также отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. *Практические методы:* метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: *в целом, по частям.* Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались необходимые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения и виды занятий**

* групповая;
* игровая;
* индивидуально-игровая;
* в парах;
* индивидуальная;
* практическая;
* комбинированная;
* соревновательная;
* теоретические занятия.

**Цель программы:**

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

**Задачи программы:**

* укрепить здоровье;
* содействовать правильному физическому развитию;
* приобрести необходимые теоретические знания;
* овладеть основными приемами техники и тактики игры;
* воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;
* привить ученикам организаторские навыки;
* повысить специальную, физическую, тактическую подготовки школьников по волейболу;
* подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные результаты:**

***В области познавательной культуры:*** знать историю и развитие спорта, о положительном его влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знать основные направления развития физической куль­туры в обществе, их цели, задачи и формы организации; знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** уметь проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; уметь оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; уметь проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** уметь преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** уметь организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; уметь вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** уметь интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; уметь формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** уметь отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Метапредметные результаты**:

***В области познавательной культуры:*** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующее развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. ­

***В области нравственной культуры:*** уметь бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость; уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

***В области эстетической культуры:*** понимать культуру движений человека, постигать жизненно важные двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; воспринимать спортивные соревнования как культурно-массовые зрелищные мероприятия, проявлять адекватные нормы поведения.

***В области коммуникативной культуры:*** владеть культурой речи, вести диалог в доброжела­тельной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:*** уметь организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой, их планирование и содержательное наполнение; владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Личностные результаты:**

***В области познавательной культуры***: знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* уметь управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; уметь активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** уметь обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** уметь длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; уметь передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** уметь выполнять жизненно важные двигательные умения (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**3.Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название образовательных блоков, разделов** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Основы знаний | 3 | 3 | - | Беседа, рассказ, тестирование |
| 2. | Освоение техники передвижений | 2 | - | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3. | Освоение техники приемов и передач мяча | 10 | - | 10 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4. | Освоение техники подачи мяча и приема подач | 10 | - | 10 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5. | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 4 | - | 4 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении | 2 | - | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | 2 | - | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | 3 | 1 | 2 | Учебно-тренировочные игры. Соревнования |
|  | **ИТОГО:** | **36** | 3 | 33 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная**  **направленность** | **Содержание** |
| 1. Основы знаний | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении. |
| 2. Освоение техникой передвижений | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) |
| 3. Освоение техники приемов и передач мяча | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. |
| 4. Освоение техники подачи мяча и приема подач. | Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. |
| 5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. |
| 6. Овладение тактикой игры в нападении. | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. |
| 7. Овладение тактикой игры в защите | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». |
| 8. Овладение организаторскими способностями | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ |

**4. Содержание учебного плана**

**5. Календарный учебный график**

Место проведения: спортивный зал

Время проведения:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Месяц/ число** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма**  **занятия** | **Форма**  **контроля** |
| 1. | сентябрь | Комплектование группы  Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол | 1 | Беседа | Опрос, тестирование |
| 2. | сентябрь | Входная диагностика. | 1 | Беседа. Наблюдение. Тестирование | Тестирование, наблюдение, задания. |
| 3. | сентябрь | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) | 1 | Объяснение материала. Тренировочные упражнения. | Учебно – тренировочная игра |
| 4. | сентябрь | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки (основная, низкая); ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. | Индивидуальный и групповой показ |
| 5. | октябрь | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике. Учебная игра | 1 | Объяснение материала. Учебная игра. | Учебно – тренировочная игра |
| 6. | октябрь | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Командные действия.Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра | 1 | Объяснение. Работа в группах. | Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 7. | октябрь | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Командные действия.Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра | 1 | Показ. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ |
| 8. | октябрь | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Учебная игра | 1 | Работа в группах. Учебная игра | Тестирование |
| 9. | октябрь | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2. Учебная игра | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ |
| 10. | ноябрь | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра | 1 | Работа в группах. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ |
| 11. | ноябрь | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Перемещение игроков при приёме мяча.Стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. Учебная игра | 1 | Тренировочные упражнения. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра  Тестирование |
| 12. | ноябрь | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Учебная игра | 1 | Работа в группах. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ |
| 13. | ноябрь | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра | 1 | Тренировочные упражнения. | Индивидуальный и групповой показ. Учебно – тренировочная игра |
| 14. | декабрь | Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра | 1 | Показ. Работа в группах. | Наблюдение. Учебно – тренировочная игра |
| 15. | декабрь | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра | 1 | Объяснение. Показ. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра  Тестирование |
| 16. | декабрь | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра | 1 | Тренировочные упражнения. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра |
| 17. | декабрь | Приём подачи. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 | Объяснение. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ |
| 18. | декабрь | Приём подачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра | 1 | Объяснение. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ |
| 19. | январь | Приём подачи. Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Учебная игра | Учебно-тренировочная игра |
| 20. | январь | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Наблюдение Учебно-тренировочная игра |
| 21. | январь | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра | 1 | Тренировочные упражнения. Учебная игра | Индивидуальный и групповой показ |
| 22. | февраль | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра | 1 | Тренировочные упражнения.  Учебная игра | Учебно-тренировочная игра |
| 23. | февраль | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ |
| 24. | февраль | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра | 1 | Работа в группах. Учебная игра | Наблюдение.  Тестирование |
| 25. | февраль | Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра | 1 | Объяснение. Показ. Работа в группах. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ |
| 26. | март | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра |
| 27. | март | Нападающий удар с поворотом туловища и без поворота туловища (с переводом рукой). Блокирование. Учебно – тренировочная игра | 1 | Объяснение. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Наблюдение |
| 28. | март | Упражнения на развитие прыгучести.  Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.  Прыжки из глубокого приседа.  Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).  Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. | 1 | Объяснение. Показ. | Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 29. | март | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ |
| 30. | апрель | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3; взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ |
| 31. | апрель | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра. Задания. |
| 32. | апрель | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | 1 | Показ. Беседа. | Наблюдение. Опрос |
| 33. | апрель | Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей | 1 | Показ. Беседа | Соревнования |
| 34. | май | Технико-тактические действия в защите и в нападении.Итоговая диагностика. | 1 | Беседа. Тестирование. | Тестирование, контрольные упражнения |
| 35. | май | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 5-9. | 1 |  | Соревнования |
| 36. | май | Товарищеские встречи между командами близлежащих школ | 1 | Учебные игры | Учебно-тренировочные игры. Соревнования |
|  |  | ИТОГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД | **36** |  |  |

Оценочные материалы

Эффективность реализации данной программы зависит не только от содержания и объема учебного материала, формы проведения занятий, но и от системы отслеживания результатов и их своевременной корректировки.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если необходимо.

Входная диагностика

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определения природных физических качеств и готовности к занятиям волейболом.

Формы: беседа, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, тестирование.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы: беседа, тестирование, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.

**Итоговый контроль** предусмотрен по окончании обучения с целью выявления уровня освоения программы учащимися.

Формы: тестирование и выполнение контрольных упражнений, спортивные соревнования.

Сводная таблица диагностических исследований (начальная диагностика)

Педагог

Дата заполнения " " сентября 20 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И учащегося | Параметры наблюдения | | | | | | | | | Всего баллов | Уровень подготовленно сти | |
| Бег | Двигательные навыки  ( гибкость,  сила, координация) | Прыжки на скакалке | | Прыжки в высоту | Отбивание мяча об пол, стоя на месте | Игровые навыки | | Уровень интереса и мотивации к обучению |
| 1 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |
| 2 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |
| 3 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |
| 4 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |
| 5 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |
| 6 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |
| 7 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |
| 8 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |
| 9 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |
| 10 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |
| 11 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |
| 12 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |
| 13 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |
| 14 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |
| 15 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |
| **Оценка критериев:** низкий уровень – 1 балл **;** | | | | | средний уровень – 2 балла; | | | | высокий уровень-3 балла; | | | |
| **Уровень освоения:** низкий уровень –7- 9 баллов | | | | | средний уровень - 10 - 15 баллов | | | | высокий уровень-16-21 баллов | | | |

ИТОГО:

Низкий уровень - % Средний уровень - % Высокий уровень - %

Диагностическая карта результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»

Ф.И.О педагога: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения: " " 20 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ  учащегос я | Основы волейбо л а | Техника игры | Тактик а игры | Общая физическая подготовка | | | | | Техническая подготовка (точность передач, подач, нападающег о удара, защитные  действия) | Подвиж ны е и спортив ны е игры | Соревно  вани я | **Общее коли честв о балов** | **Урове нь освое ния ОП** |
| Выносливост ь | Силовые качества | Быстро т а | Гибкост ь | Ловкост ь |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Критерии оценки: 1- низкий уровень, 2 - средний уровень, 3 - высокий уровень

Критерии оценки результативности освоения программы в целом (оцениваются по общей сумме баллов): 11-14 баллов - низкий уровень; 15-25 баллов - средний уровень; выше 25 баллов - высокий уровень

**ИТОГО: низкий - %, средний - чел. - %, высокий - чел. - %**

**6. Обеспечение программы**

**Спортивный инвентарь и оборудование:**

* сетка волейбольная- 1шт.
* стойки волейбольные
* гимнастическая стенка- 1 шт.
* гимнастические скамейки-2шт.
* гимнастические маты-6шт.
* скакалки- 8 шт.
* мячи набивные (масса 1кг)- 2шт.
* мячи волейбольные – 6 шт.
* рулетка- 1шт.

**Техническое оснащение**

* проектор;
* экран;
* видео – диски;
* магнитофон;
* компьютер.

**Дидактическое обеспечение программы**

* Картотека упражнений по волейболу (карточки).
* Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
* Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
* Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
* «Правила игры в волейбол».
* «Правила судейства в волейболе».
* Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

**Список литературы**

**Литература для педагога:**

1. Голомазов, В.А. Волейбол в школе: пособие для учителя / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.- М.: Просвещение, 1976.- 111с.
2. Киселев, П.А. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
3. Колодиницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение,  2012.
5. Фурманов, А.Г. Волейбол/ А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- 2-е изд., испр. и доп / . Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001.-480 с.

**Литература для обучающихся:**

1. .Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры. -2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2020.-144с.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.- М.: Просвещение, 2020.-239 с.: ил.

**Интернет-ресурсы:**

<https://tvou-voleyball.ru/category/obuchenie/>

Всероссийская Федерация Волейбола. Правила по игре в волейбол, техники нападающего удара и приема, информация о правильном блоке в игре и многое другое.

<https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibol>

## Уроки волейбола: видео тренировки.

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolesso>

История волейбола, правила игры, видеоролики, видео-уроки, матчи.

<https://www.sportmedicine.ru>

Портал спортивной медицины.