

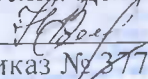
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

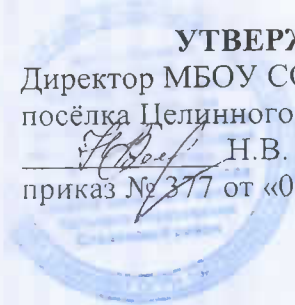
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23 ИМЕНИ КАВАЛЕРА
ОРДЕНА МУЖЕСТВА НИКОЛАЯ КОНСТАНТИНОВИЧА РАДЬКОВА ПОСЁЛКА
ЦЕЛИННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ № 23 посёлка Целинного
от 31 августа 2021 года
Протокол № 1 от 31 августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 23
посёлка Целинного
 Н.В. Подгорнова
приказ № 377 от «01» сентября 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года (204 часа)

Возрастная категория: от 14 до 17 лет

Автор–составитель:
педагог дополнительного образования
Маталыга Виктория Вячеславовна

посёлок Целинный, 2021 год

Содержание

| | | | |
|------|---|---|----|
| I. | Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты | | 3 |
| | 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| | 1.1.1. | Нормативная база | 3 |
| | 1.1.2. | Актуальность программы | 4 |
| | 1.1.3. | Педагогическая целесообразность | 5 |
| | 1.1.4. | Отличительные особенности программы | 6 |
| | 1.1.5. | Адресат программы | 6 |
| | 1.1.6. | Уровень программы, объем и сроки реализации | 7 |
| | 1.1.7. | Особенности организации образовательного процесса | 7 |
| | 1.1.8. | Особенности построения курса и его содержания | 8 |
| | 1.2 | Цели и задачи программы | 9 |
| | 1.3 | Содержание программы | 11 |
| | 1.3.1. | Учебный план | 11 |
| | 1.3.2. | Содержание учебного плана | 12 |
| | 1.4. | Планируемые результаты | 18 |
| II | Комплекс организационных и социально-педагогических условий, включающий формы аттестации | | 20 |
| | 2.1. | Календарный учебный график | 20 |
| | 2.2. | Условия реализации программы | 27 |
| | 2.3. | Формы аттестации | 28 |
| | 2.4. | Оценочные материалы | 29 |
| | 2.5. | Методические материалы | 39 |
| | 2.5.1. | Образовательные технологии | 44 |
| | 2.5.2. | Тематика и формы методических материалов по программе | 45 |
| | 2.5.3. | Алгоритм учебного занятия | 45 |
| 2.6. | Список литературы | 48 | |

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Нормативная база.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р.
4. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 196).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.

8. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.

9. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ И.А. Рыбалёвой, кандидата педагогических наук, доцента, заведующей кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2016 г.

10. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 23 имени кавалера ордена Мужества Николая Константиновича Радькова посёлка Целинного муниципального образования Славянский район и иные локальные акты, регламентирующие деятельность учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

1.1.2. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено

небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 14-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

1.1.3. Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в

двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей.

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе

1.1.5. Адресат программы

Адресат программы. В секцию «Волейбол» принимаются учащиеся в возрасте 14-17 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

Количество учащихся - не менее 15 человек

Возрастные категории 14-17 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 14 лет

Продолжительность учебных занятий 45 минут.

Особые условия проведения: приглашаются дети, допущенные по состоянию здоровья. Медицинская справка от педиатра, полис медицинского страхования от несчастного случая. Учитываются психофизические и возрастные особенности детей. Занятия проводятся бесплатно.

1.1.6. Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется на базовом уровне.

Сроки реализации программы: 2 года (204 часа).

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

1-й год - общее количество часов в год (34 недели) – 102 часа, 3 часа в неделю; занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу, где учебный час для детей от 14 до 17 лет – 40 минут. Перемена между занятиями не менее 10 минут;

2-й год - общее количество часов в год (34 недели) – 102 часа, 3 часа в неделю; занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу, где учебный час для детей от 14 до 17 лет – 40 минут. Перемена между занятиями не менее 10 минут.

1.1.7. Особенности организации образовательного процесса

На первом году обучения больше внимания уделяется, общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала, переход к специальной физической подготовки занимающихся.

– 1-й этап: Период первого года обучения, на данном этапе упор направлен на освоение технических приемов и общую физическую подготовку, на основы теоретических знаний и гигиенические основы занятий, а также на становление коллектива, выявлению одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям волейболом.

– 2-й этап: Период второго года обучения, на данном этапе происходит совершенствование технических приемов, тактическая подготовка, специальная физическая подготовка, углубление теоретических знаний, упор на игровую и соревновательную деятельность. В этот период учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора.

В процессе обучения решается ряд важных воспитательных задач:

1. Здоровье сбережение (на каждом занятии проводятся с детьми беседы о гигиене).

2. Профориентационные (в течение учебного года детям рассказываются о профессиях, связанных со спортом, об учебных заведениях, где можно получить профессию)

3. Социальная активность (дети участвуют в судействе мероприятий, проводят занятия с младшими школьниками, организуют Дни здоровья)

1.1.8. Особенности построения курса и его содержания

Программа сочетает традиционные для занятия элементы (ритуал приветствия, дыхательная, ритуал прощания; подведение итогов; церемония награждения), так же проводятся занятия с практическими наработками по теме.

Программа составлена с учетом современного состояния науки и содержания дополнительного образования.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Программа последовательно решает основные задачи:

Личностные:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия,

необходимые для изучения базовых действий в баскетболе; воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом.

Метапредметные:

использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой; выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений,

- активное использование в самостоятельных занятиях; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;

- умение вести познавательную деятельность в группе.

Предметные:

- ознакомление учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- обучение основам техники и тактики игры;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

- овладение основами игры в волейбол;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1.3.1. Учебный план

1-й год обучения

| № п/ п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|--------------|--|------------------|--------|----------|----------------------------------|
| | | Всего часов | Теория | Практика | |
| 1 | История возникновения волейбола. Правила игры. | 3 | 1 | 2 | Тест |
| 2 | Техническая подготовка | 33 | 13 | 20 | Практическое задание |
| 3 | Тактическая подготовка | 30 | 10 | 20 | Практическое задание |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 18 | 4 | 14 | Тест |
| 5 | Общая физическая подготовка | 12 | 2 | 10 | Тест |
| 6 | Контрольные игры и испытания | 6 | 0 | 6 | Тест |
| Итого: | | 102 | 32 | 70 | |

2-й год обучения

| № п/ п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|--------------|------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------|
| | | Всего часов | Теория | Практика | |
| 1 | Гигиенические требования, контроль | 3 | 1 | 2 | Тест |

| | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----|----|----|----------------------|
| | самоконтроль. Правила игры. | | | | |
| 2 | Техническая подготовка | 30 | 10 | 20 | Практическое задание |
| 3 | Тактическая подготовка | 21 | 10 | 11 | Практическое задание |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 9 | 3 | 6 | Тест |
| 5 | Общая физическая подготовка | 9 | 3 | 6 | Тест |
| 6 | Тактика нападения, тактика защиты | 24 | 4 | 20 | Зачет |
| 7 | Контрольные игры и испытания | 6 | 0 | 6 | Зачет |
| Итого: | | 102 | 31 | 71 | |

1.3.2. Содержание учебного плана.

Содержание программы 1 года обучения

Тема 1. История возникновения волейбола. Правила игры – 3 часа

Теория (1 час): История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола в России и за рубежом. Тестирование.

Практика (2 часа): Правила безопасности при занятиях волейболом.

Тема 2. Техническая подготовка – 33 часа

Теория (13 часов): Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (20 часов): Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и

передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после 5 передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тема 3. Тактическая подготовка – 30 часов

Теория (10 часов): Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактический план игры. Тактические действия в нападении, взаимодействие игроков во время атакующих действий.

Практика (20 часов): Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия.

Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Тема 4. Специальная физическая подготовка – 18 часов

Теория (4 часа): Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика (14 часов): Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Тест.

Тема 5. Общая физическая подготовка – 12 часов

Теория (2 часа): Значение ОФП в подготовке волейболистов. Теоретические основы тренировки.

Практика (10 часов): Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития разных физических качеств. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Подвижные игры. Тест.

Тема 6. Контрольные игры и испытания - 6 часов

Практика (6 часов): Двухсторонняя игра по основным правилам. Сдача нормативов. Тест.

Содержание программы 2 года обучения

Тема 1. Гигиенические требования, контроль самоконтроль. Правила игры – 3 часа

Теория (1 час): Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Общая физическая подготовка. Методы и средства ОФП. Тест.

Практика (2 часа): Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, подвижные игры.

Тема 2. Техническая подготовка – 30 часов

Теория (10 часов): Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика (20 часов): Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки). Практическое задание.

Тема 3. Тактическая подготовка - 21 час

Теория (10 часов): Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

Практика (11 часов): Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими. Практическое задание.

Тема 4. Специальная физическая подготовка – 9 часов

Теория (3 часа): Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Тест.

Практика (6 часов): Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Тема 5. Общая физическая подготовка – 9 часов

Теория (3 часа): Значение ОФП в подготовке волейболистов. Теоретические основы тренировки.

Практика (6 часов): Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития разных физических качеств. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Подвижные игры. Тест.

Тема 6. Тактика нападения, тактика защиты – 24 часа

Теория (4 часа): Тактический план игры. Тактические действия в нападении, взаимодействие игроков во время атакующих действий. Тактические действия в защите, взаимодействие игроков во время защитных действий.

Практика (20 часов): Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Игровые задания на совершенствование тактических действий в нападении. Командные действия в нападении. Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих). Индивидуальные и групповые действия в защите. Игровые задания на освоение тактических действий в защите. Командные действия в защите. Упражнения на развитие скорости реакции ответных действий. Зачет.

Тема 7. Контрольные игры и испытания - 6 часов

Практика (6 часов): Двухсторонняя игра по основным правилам. Сдача нормативов. Зачет.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов:

Планируемые результаты освоения программы.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

ЛИЧНОСТНЫЕ.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.

Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Иметь представление об истории развития волейбола в России и в мире;

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма
Технически правильно выполнять двигательные действия в
волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном
участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно
более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления
на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные
занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее
окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной
деятельности:***

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и
выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни
и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно
посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения,
приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННЫХ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ,
ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМА АТТЕСТАЦИИ.**

2.1. Календарный учебный график

по программе «Волейбол» (1 год обучения)

| № | Дата | | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Время проведения | Форма контроля |
|---|----------------|------|---|--------------|------------------------------|------------------|------------------|----------------|
| | План | Факт | | | | | | |
| | | | <i>История возникновения волейбола. Правила игры.</i> | 3 | | | | |
| 1 | 01.09. 2020 | | Введение. История возникновения волейбола. | 1 | Групповая, индивидуальная | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 2 | 02.09. 2020 | | Правила игры. Игровое поле и инвентарь. | 1 | Групповая, индивидуальная | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 3 | 03.09. 2020 | | Промежуточная аттестация | 1 | Групповая, индивидуальная | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | тестирование |
| | | | <i>Техническая подготовка</i> | 33 | | | | |
| 4 | | | Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) | 4 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 5 | | | Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) | 5 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 6 | | | Передача сверху. | 4 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 7 | | | Боковая подача. | 4 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|----|-----------|------------------|-------------|--------------|
| 8 | | | Игра в волейбол | 4 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 9 | | | Короткий пас , пас назад, длинный пас. | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 10 | | | Передача –перемещение- передача. | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 11 | | | Пас в движении. Удар по отскочившему мячу. | 5 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 12 | | | Промежуточная аттестация | 1 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | тестирование |
| <i>Тактическая подготовка</i> | | | | 30 | | | | |
| 13 | | | Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная подача | 6 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 14 | | | Передача безадресного мяча. Короткий пас , пас назад, длинный пас | 6 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 15 | | | Пас из неудобного положения. Верхняя подача. | 6 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 16 | | | Игра” Кому принимать подачу”. Короткий пас , пас назад, длинный пас | 6 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 17 | | | Подача с лицевой линии. Игра “Берем игру на себя” | 5 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 18 | | | Промежуточная аттестация. | 1 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | тестирование |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> | | | | 18 | | | | |
| 19 | | | Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 20 | | | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|----|-----------|---------------|-------------|--------------|
| 21 | | Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей. | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15.30-16:10 | учебная игра |
| 22 | | Пас предплечьями на точность. Упражнения с набивными и теннисными мячами. | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 23 | | Техника атакующего удара. Пас предплечьями на точность. | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15.30-16:10 | учебная игра |
| 24 | | Игра “Сумей передать и подать” | 2 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 25 | | Промежуточная аттестация. | 1 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15.30-16.10 | тестирование |
| <i>Общая физическая подготовка</i> | | | 12 | | | | |
| 26 | | Упражнения с предметами; со скакалками и мячами | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 27 | | Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15.30-16.10 | учебная игра |
| 28 | | Игра “Круг за кругом”. Общеразвивающие упражнения. | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 29 | | Подвижные игры и эстафета | 2 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15.30-16.10 | учебная игра |
| 30 | | Промежуточная аттестация. | 1 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | тестирование |
| <i>Контрольные игры и испытания</i> | | | 6 | | | | |
| 31 | | Оценка игровых достижений. | 5 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15.30-16.10 | учебная игра |
| 32 | | Итоговая аттестация. | 1 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | тестирование |

Календарный учебный график
по программе «Волейбол» (2 год обучения)

| № | Дата | | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Время проведения | Форма контроля |
|-------------------------------|------|------|--|--------------|---------------------------|------------------|------------------|--|
| | план | Факт | | | | | | |
| | | | <i>Гигиенические требования, контроль самоконтроль. Правила игры.</i> | 3 | | | | Гигиенические требования, контроль самоконтроль. Правила игры. |
| 1 | | | Гигиенические требования, контроль самоконтроль. | 1 | Групповая, индивидуальная | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 2 | | | Правила игры. | 1 | Групповая, индивидуальная | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 3 | | | Промежуточная аттестация | 1 | Групповая, индивидуальная | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | тестирование |
| <i>Техническая подготовка</i> | | | | 30 | | | | |
| 4 | | | Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Пас предплечьями на точность | 6 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 5 | | | Боковая подача. Подача и пас предплечьями | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 6 | | | Верхняя подача. Прием подачи в правой и левой задних зонах | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |

| | | | | | | | |
|--|--|--|----|-----------|------------------|-------------|--------------|
| 7 | | Передача сверху и снизу. Высокая пристрельная передача. | 6 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 8 | | Пас из неудобного положения. Игра волейбол. | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 9 | | Игра “Минус два”. Игра волейбол | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 10 | | Передача –перемещение- передача. Боковая подача | 4 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 11 | | Боковая подача | 1 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 12 | | Промежуточная аттестация | 1 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | тестирование |
| <i>Тактическая подготовка</i> | | | 21 | | | | |
| 13 | | Прием подачи в правой и левой задних зонах. Индивидуальные действие. | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 14 | | Нацеленная подача. Индивидуальные действие. | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 15 | | Подача с лицевой линии. Пас в движении. | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 16 | | Верхняя подача. Игра “Круг за кругом” | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 17 | | Прием подачи в правой и левой задних зонах. Индивидуальные действие. | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 18 | | Нацеленная подача. Индивидуальные действие. | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 19 | | Подача с лицевой линии. Пас в движении. | 2 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 20 | | Промежуточная аттестация. | 1 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | тестирование |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> | | | 9 | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|----|-----------|------------------|-------------|--------------|
| 21 | | | Перемещения по сигналу. Игра волейбол | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 22 | | | Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 23 | | | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. | 2 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 24 | | | Промежуточная аттестация | 1 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | тестирование |
| | | | <i>Общая физическая подготовка</i> | 9 | | | | |
| 25 | | | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 26 | | | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 27 | | | Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока. | 2 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 28 | | | Промежуточная аттестация. | 1 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | тестирование |
| <i>Тактика нападения, тактика защиты</i> | | | | 24 | | | | |
| 29 | | | Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Передача безадресного мяча | 6 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|-----------|---------------|-------------|--------------|
| 30 | | Короткий пас , пас назад, длинный пас. Подача, пас предплечьями и второй пас. | 6 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 31 | | Пас из неудобного положения. Подвижные игры и эстафеты | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 32 | | Подвижные игры и эстафеты Пас из неудобного положения. | 3 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | учебная игра |
| 33 | | Умение взаимодействию с другими игроками | 5 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | учебная игра |
| 34 | | Итоговая аттестация | 1 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | тестирование |
| <i>Контрольные игры и испытания</i> | | | 6 | | | | |
| 35 | | Оценка игровых достижений. | 5 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 16:10-16:50 | тестирование |
| 36 | | Итоговая аттестация. | 1 | Групповая | МБОУ СОШ № 23 | 15:30-16:10 | тестирование |

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал (148,1 м²) ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой. Предельная вместимость спортивного зала – 40 человек.

Помещение оснащено необходимым для тренировок оборудованием:

- Шведская лестница – 1 шт.;
- Волейбольные мячи - 5 шт.;
- Волейбольная сетка - 1 шт.;
- Скакалки - 5 шт.;
- Обручи – 6 шт.;
- Гимнастические маты -10 шт.;
- Гимнастические скамейки – 5 штук.

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты).

Обеспечение программы методической продукцией:

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейбол.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

Программу реализует педагог дополнительного образования - *Зубова Валентина Владимировна*, с высшим образованием, соответствующее профилю деятельности. Имеет большой стаж работы педагога.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится 5 раз в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – 1 раз в апреле-мае и является обязательной для обучающихся.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций, в виде соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются администрации образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Система оценивания результатов достижений учащихся на занятиях волейболом.

Достижения в обучении волейболу во многом зависят от заинтересованности учащихся, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом.

На занятиях оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Педагог оценивает показатели физической подготовленности, достигнутые учащимся за полугодие, ориентируясь на темп (динамику) их изменения. Оценивая успехи, педагог принимает во внимание индивидуальные особенности учащихся.

Оценка знаний учащихся характеризуется комплексностью. Для оценки достижений учащихся используются методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений.

Системы оценивания деятельности учащихся на занятиях волейболом:

1. Рейтинговая. Индивидуальный числовой показатель оценки учебных достижений, который характеризует каждого учащегося. Для составления рейтинга используется язык цифр, что в какой-то мере исключает влияние личности педагога, то есть оценка более объективна. В основе системы лежит

получение баллов за правильное выполнение двигательных действий и тестовых заданий во время зачета. Рейтинговая технология: соответствующим числом баллов методически точно оценивается каждое упражнение и устанавливается рейтинг, соответствующий тому или иному уровню выполнения упражнения. При подведении итогов учитывается сумма всех баллов. Эта процедура позволяет отойти от использования субъективно - экспертного оценивания знаний, умений, навыков учащихся. Важным моментом рейтинговой системы является то, что дифференцированно оценивая ту или иную сторону деятельности учащегося определенным числом баллов, педагог мотивирует его на совершенствование этой деятельности.

2. Самооценка.

3. Мониторинг физической подготовленности и физического развития. Оценивание учащихся по приросту показателей с учетом их способностей.

4. Контрольно-оценочная система, основанная на накопительном принципе. Новизна заключается в следующем: - во-первых, основные оценочные действия и ответственность за формирование оценки переносятся на учащихся, тем самым обеспечивается их оценочную самостоятельность, развиваются рефлексивные умения и навыки. Обучающийся самостоятельно «строит» (проектирует) свою оценку, что способствует развитию его проектных умений; -во-вторых, в суммарной оценке учитываются результаты соревновательной и организаторской деятельности.

5. Методы оценки техники владения двигательными действиями. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать педагог. Комбинированный метод, когда учитель одновременно с проверкой знаний оценивает технику соответствующих двигательных действий.

На основании накопленного опыта и полученных результатов можно сделать выводы о том, что применение различных методов оценивания деятельности учащихся на занятиях волейболом, позволяет поддерживать

достаточно высокую мотивационную деятельность учащихся, повышает их самооценку и уверенность в своих силах и помогает осуществлять мониторинг результатов отдельного учащегося, а не его фактическое физическое развитие.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения физических качеств. Форма: педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально. Текущий контроль. Оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. Формы: педагогическое наблюдение; опрос на выявление умения рассказать требования техники безопасности на занятиях, гигиенические требования и требования к режиму дня и питанию, правила исполнения инвентаря, технику выполнения того или иного приема, последовательность действий в той или иной игровой ситуации; выполнение тестовых заданий на знание терминологии или истории развития волейбола; выполнение контрольных упражнений по общей физической и специальной подготовки; демонстрация технических приемов; анализ педагогом и учащимися качества выполнения игровых заданий, приобретенных навыков взаимодействия игроков.

Промежуточный контроль. Предусмотрен с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Формы: тестирование на выявление уровня освоения теоретических знаний; контрольные нормативы на выявление уровня общей и специальной физической подготовки; контрольные испытания на выявление уровня освоения технических приемов; анкетирование для родителей;

анкетирование для учащихся; анализ участия команды и каждого учащегося в соревнованиях. Итоговый контроль. Проводится один раз в год, оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года. Формы: открытое занятие - спортивный праздник совместно с родителями. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения программным материалом. Для этого проводится занятие совместное с родителями в игровой и соревновательной форме «Праздник волейбола»; анализ деятельности коллектива и каждого учащегося на протяжении года.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

1 год обучения

(тест)

1. Основы методики обучения в волейболе
2. Стойки и передвижения
3. Передача мяча двумя руками сверху
4. Прием мяча двумя руками снизу
5. Нижняя прямая подача мяча
6. Верхняя подача мяча
7. Нападающие удары
8. Блокирование

Правила соревнований, их организация и проведение

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...
а) США б) Канаде в) Японии г) Германии
2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...
а) 2 б) 3 в) 5 г) 6
3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

а) круг б) треугольник в) трапецию г) ромб

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году

5. "Либеро" в волейболе - это ...

а) Игрок защиты б) Игрок нападения в) Капитан команды г) запасной игрок

6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

а) Произвольно б) По часовой стрелке в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....

а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока

8. Ошибками в волейболе считаются....

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

9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...

а) Оба удаляются с площадки б) Подача считается выполненной в) Подача переигрывается г) Считается у команды 2 касания

10. Волейбольная площадка имеет размеры:

а) 18м на 8м б) 18м на 9м в) 19м на 9м г) 20м на 10м

11. "Бич-волей" - это:

а) Игровое действие б) Пляжный волейбол в) Подача мяча г) Прием мяча

12. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

а) 8 сек б) 10 сек в) 5 сек г) 6 сек

13. Команда в волейболе состоит из игроков.

а) 14 б) 12 в) 10 г) 6

14. Правила игры в волейбол предусматривают замен в одной партии.

а) 9 б) 5 в) 6 г) 8

15. Принимать подачу в волейболе имеет право

- а) Любой играющий б) Только «либеро» в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6
16. В волейболе игроки задней линии атакуют с зоны:
- а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 . в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки
17. Волейбольная площадка условно делится надеятельности.
- а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон
18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в..... а) трех партиях б) четырёх партиях в) в пяти партиях г) в двух партиях
19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе
- а) одного либеро. б) двух либеро в) трёх либеро г) четырёх либеро
20. Переход в волейболе между игроками делают
- а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки. в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам
21. Либеро может: а) ставить блоки б) осуществлять переход в) проводить атаки г) принимать подачу.
22. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить по 30 секунд. а) 1 тайм-аут б) 2 тайм-аута в) 3 тайм-аута г) 4 тайм-аута
23. В пятой партии (тай брейк) счет идет дос разницей в 2 очка.
- а) 20 очков б) 16 очков в) 15 очков г) 25 очков
24. В волейболе в партии счет может быть
- а) 24 : 25 б) 24 : 23 в) 28 : 29 г) 30 : 32
25. Антенны считаются частью волейбольной сетки и
- а) ограничивают по бокам плоскость перехода. б) ограничивают высоту атаки в) используются для красоты г) используются для установки видео камер.
26. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе
- а) Вашингтон. б) Лозанна. в) Женева г) Лондон
27. Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB создана в году.
- а) 1949 б) 1950 в) 1949 г) 1947
28. 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.

29. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

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

30. 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

Общая и специальная физическая подготовка

Оценка прыгучести

1. Прыжок с разбега толчком двух ног с касанием разметки возможно выше (в см) — 3 попытки (оценивается лучшая).

2. То же, но определяется разница между величиной максимальной высоты выпрыгивания и показателем высоты, зафиксированным у игрока с вытянутой рукой, стоящего на носках (в см) — 3 попытки (оценивается лучшая).

3. Тест Уччелли — частное от деления высоты прыжка (тест 1) на длину тела с вытянутой рукой игрока, стоящего на носках — 3 попытки (оценивается лучшая).

Оценки: 1, 28 — посредственно; 1,28—1,32 — хорошо; 1,32 и выше — отлично.

2 год обучения

Оценка прыжковой выносливости

1. Прыжки на оптимальную высоту с места толчком двух ног (к росту мужчины прибавить 1 м, к росту женщины — 80 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками (кол-во прыжков) — одна попытка. Попытка заканчивается при первом недоставании отметки.

2. Прыжки с разбега с доставанием одной рукой максимальной высоты (кол-во прыжков) — одна попытка. Попытка заканчивается при первом недоставании отметки.

3. Прыжки через планку (высота 75% от максимальной высоты прыжка волейболиста) толчком двух ног боком к планке (кол-во прыжков) — одна попытка. Попытка прекращается при первом касании планки.

4. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2) в течение 3 мин для мужчин и 2-х мин для женщин с интенсивностью 12 ударов в мин (мяч на удар набрасывает ассистент). Оценивается попадание мяча в две мишени (квадраты 3×3 м), маркированные по боковым линиям за линией нападения. Удары поочередно в обе мишени. Подсчитывается количество потерь мяча (удары в сетку, мимо мишени, в аут) — одна попытка. 3-4 потери — высокий уровень; 6—8 потерь — хороший уровень; 10—12 потерь — средний уровень.

Оценка быстроты передвижения

1. Про бегание отрезков 3,6,9 м (м/с) — из трех попыток выбирается лучшая. 2. Челночный бег 5×6 м с касанием рукой линии нападения и лицевой линии — из трех попыток выбирается лучшая.

3. Тест 9-3—6—3—9 (дистанция бега по волейбольной площадке). Старт от лицевой линии — коснуться рукой средней линии; далее коснуться линии нападения на стартовой стороне площадки; коснуться линии нападения на противоположной стороне площадки; коснуться средней линии и рывок до лицевой линии, противоположной месту старта (с), — из трех попыток регистрируется лучшая.

4. Бег к 4 точкам из центра прямоугольника. Два набивных мяча лежат в углах, образованных лицевой и боковыми линиями, два других в углах, образованных боковыми линиями и линией нападения. Старт из центра прямоугольника, где лежит набивной мяч. Маршрут движения: в зону 4, коснуться мяча — к месту старта, коснуться мяча — в зону 2, — в зону 1 и 5 — из трех попыток регистрируется лучшая (с). Оценка скоростной

выносливости Бег «Елочка» на одной стороне площадки (с) — одна попытка. Бег к 4-м точкам (см. выше). Дистанция пробегается дважды без паузы отдыха (с). Выявить время про бегания дистанции 100 м; выявить время про бегания дистанции 25 м (4 раза); учетверенный средний результат бега на 25 м (с) сопоставляется с результатом бега на 100 м. Чем меньше разница, тем лучше скоростная выносливость. Оценка специальной ловкости 1. На высоте 80% от максимального прыжка волейболиста и на расстоянии 80—100 см от середины средней линии натягивается шнур. В центре противоположной площадки маркируется мишень 1×1 м. Спортсмен выполняет 10 бросков в мишень теннисными мячами, лежащими в корзине за линией нападения, преодолевая препятствия (шнур с разбега и в прыжке). Кол-во попаданий. 2. Игрок имитирует блок. Затем падение (для женщин 1 раз отжаться) и выполняет передачу мяча с 8, 6, 3 м на точность в мишень по 10 раз с каждой точки. Мишень для 8м — диаметр 1 м; для 6м — 0,75 м; для 3 м — 0,5 м. Мишень на стене (кол-во попаданий).

Оценка специальной ловкости

1. На высоте 80% от максимального прыжка волейболиста и на расстоянии 80—100 см от середины средней линии натягивается шнур. В центре противоположной площадки маркируется мишень 1×1 м. Спортсмен выполняет 10 бросков в мишень теннисными мячами, лежащими в корзине за линией нападения, преодолевая препятствия (шнур с разбега и в прыжке). Кол-во попаданий.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1 год обучения по программе «Волейбол»

| <i>№</i> | <i>Тема программы</i> | <i>Форма организации и проведения занятия</i> | <i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i> | <i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i> | <i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i> |
|----------|---|---|--|--|--|
| 1 | История возникновения волейбола. Правила игры | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная. | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе. | Тест. |
| 2 | Техническая подготовка. | Групповая, индивидуальная, | Словесный, наглядный показ, | Таблицы, схемы, карточки, мячи . | Практическое задание |

| | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|--|--|-------------------------|
| | | подгрупповая, фронтальная. | упражнения в парах, тренировки. | | |
| 3 | Тактическая подготовка. | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, коллективно- групповая, в парах. | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи. | Практическое задание |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, коллективно- групповая, в парах. | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи. | Тест. |
| 5 | Общая физическая подготовка | Групповая, | Словесный, | Дидактические | Тест. |

| | | | | | |
|---|---------------------------------|---|--|--|-------|
| | | индивидуальная, подгрупповая, коллективно- групповая, в парах. | объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | карточки, плакаты, мячи, таблицы, схемы. | |
| 6 | Контрольные игры и испытания | Групповая, подгрупповая, коллективно- групповая. | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи. | Тест. |

2 год обучения по программе «Волейбол»

| № | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приёмы организации учебно- воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|----------|--|--|--|--|--|
| 1 | Гигиенические требования, контроль самоконтроль. Правила игры. | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная. | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение | Специальная литература, справочные материалы, | Тест |

| | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|--|--|-------------------------|
| | | | нового материала. Конспекты занятий для педагога. | картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе. | |
| 2 | Техническая подготовка | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная. | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки. | Таблицы, схемы, карточки, мячи . | Практическое задание |
| 3 | Тактические действия | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, коллективно- групповая, в парах. | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи. | Практическое задание |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, коллективно- групповая, в парах. | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи. | Тест. |
| 5 | Общая физическая подготовка | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, | Дидактические карточки, плакаты, мячи, | Тест. |

| | | | | | |
|---|------------------------------------|---|---|--|--------|
| | | коллективно-групповая, в парах. | упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | таблицы, схемы. | |
| 6 | Тактика нападения, тактика защиты. | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая. | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи. | Зачет. |
| 7 | Контрольные игры и испытания | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая. | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи. | Зачет. |

2.5.1. Образовательные технологии.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо ориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам.

Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и

решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.5.2. Тематика и формы методических материалов по программе.

| № п/п | Наименование объекта | КОЛ ВО | Назначение |
|-------|----------------------------|--------|------------------------------|
| 1. | Принтер | 1 | печать иллюстраций к работам |
| 2. | Экран мобильный на треноге | 1 | для демонстрации презентаций |
| 3. | Проектор | 1 | |
| 4. | Ноутбук | 1 | |

2.5.3. Алгоритм учебного занятия.

| Блоки | № п\п | Этап учебного занятия | Задачи этапа | Содержание деятельности |
|---------------|-------|-----------------------|--------------------------------------|---|
| Подготовитель | 1 | Организационный | Подготовка детей к работе на занятии | Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация |

| | | | | |
|----------|---|---|--|---|
| | | | | внимания |
| | 2 | Проверочный | Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция | Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия |
| | 3 | Подготовительный (подготовка к новому содержанию) | Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности | Сообщение темы, цели учебного занятия и разминка |
| Основной | 4 | Усвоение новых знаний и способов действий | Обеспечение восприятия, осмысления и запоминания связей и отношений в объекте изучения | Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей |
| | 5 | Первичная проверка понимания изученного | Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных и их коррекция | Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием |
| | 6 | Закрепление новых знаний, способов действий и их применение | Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения | Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми |
| | 7 | Обобщение и систематизация знаний | Формирование целостного представления знаний по теме | Использование бесед и практических заданий, игр |
| | 8 | Контрольный | Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и | Использование устного (письменного) опроса, а также заданий различного |

| | | | | |
|----------|----|----------------|--|---|
| | | | коррекция знаний и способов действий | уровня сложности, проведение соревнований |
| Итоговый | 9 | Итоговый | Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы | Педагог совместно с детьми подводит итог занятия |
| | 10 | Рефлексивный | Мобилизация детей на самооценку | Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы |
| | 11 | Информационный | Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия | Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе последующих занятий |

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

- 1.Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. № 19993. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821
- 2.Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях программам дополнительного образования детей».
- 3.Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- 4.Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
- 5.Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
- 6.Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
- 7.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
- 8.Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
- 9.Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
- 10.Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
- 11.Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
- 12.Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
- 13.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
- 14.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

15.Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

16.Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

17.Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Список литературы для обучающихся и родителей

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.