

Комитет по образованию
администрации Ханты-Мансийского района
**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ханты-Мансийского района
«Центр дополнительного образования»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ХМР «Центр
дополнительного образования»

Н.И. Фуртунэ
приказ № 257-О от 31.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

возраст обучающихся: 6 - 17 лет

срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель:
Палецких Татьяна Михайловна,
педагог дополнительного образования

п. Сибирский, 2023 год

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа–Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского

автономного округа – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 04.07.2023 №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Распоряжение администрации Ханты-Мансийского района от 01.08.2023 № 604-р «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере в Ханты-Мансийском районе»;

Постановление администрации Ханты-Мансийского района от 16.08.2023 № 411 «Об утверждении Положения о персонифицированном образовании в Ханты-Мансийском районе»;

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

Рабочая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (1-11 кл.).

Современный спортивный волейбол – сложный вид спорта, требующий от спортсмена атлетической подготовки, совершенного овладения навыками игры.

Правильно организованное занятие волейболом являются эффективным средством всестороннего физического развития занимающихся и способствуют решению важных воспитательных задач.

Отличительная черта волейбола – сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и противника), предугадать замысел противников, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, выбрав его из своего арсенала, эффективно выполнить это действие.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности,

имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Адресат программы: 7 - 17 лет.

В виду малого количества учащихся в школе, все занимающиеся с 1 по 11 классы делятся на три группы (младшую, среднюю и старшую) в секции «Волейбол». Набор в группы производится по желанию детей (свободный), принимаются все дети, допущенные к занятиям физической культурой в школе.

Форма обучения: очная, очно-заочная, дистанционная с применением электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий обучения используя доступные формы информирования (мессенджеры, сайты образовательных организаций, социальные сети и т.д.).

Занятия в рамках программы проводятся, очно в форме тренировок, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Особенностью данной программы является упор на изучение тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Режим занятий. Старшая группа занимается по три раза в неделю по два учебных часа, итого в неделю 6 часов занятий, всего за год 216 часов, младшая и средняя занимаются по три учебных часа два раза в неделю, итого в неделю 6 часов занятий, всего за год 216 часов.

2. Цель и задачи программы

Цель: сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

обучающая

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладеть навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

оздоровительная

-формирование здорового образа жизни;

3. Содержание программы

Учебный план

1 группа - 6 часов в неделю, модуль - 96 часов, 16 учебных недель.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Основы знаний	4	2	2	опрос, мониторинг
2	Игры малой интенсивности	8	1	7	игра
3	Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и другими предметами	11	1	10	эстафета
4	Игры без разделения на команды	15	1	14	результаты игры
5	Игры разных народов	8	1	7	результаты игры
6	Командные игры и соревнования	8	1	7	результаты игры
7	Силовые игры	8	1	7	результаты игры
8	Спортивные игры по упрощенным правилам	8	1	7	игра

9	Спортивные игры с соблюдением всех правил	8	1	7	результаты игры
10	Школа мяча	16	1	15	опрос, мониторинг
11	Итоговое занятие	2		2	мониторинг, контрольные испытания
	Итого:	96	11	85	

Содержание учебного плана

1 группа

1. Вводное занятие (всего – 4 ч., теория – 2 ч., практика – 2 ч.)

Основы знаний. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах подвижных игр, навыки владения мячом.

2. Игры малой интенсивности (всего – 8 ч., теория – 1 ч., практика – 7 ч.)

Теория: экскурс в историю игр, показ видеофильмов. Знания об основных правилах подвижных игр, способа выбора водящих, начальные навыки владения мячом.

Практика: Игры малой интенсивности «Великаны-гномы», «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте».

3. Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и других предметов (всего – 11 ч., теория – 1 ч., практика – 10 ч.)

Теория: что такое эстафета, основные правила проведения эстафет, судейство эстафет.

Практика: начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку. Умение ориентироваться в игровом пространстве. Эстафеты «Рыболовы», «Перебежки», «Челнок», эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами.

4. Игры без разделения на команды (всего – 15 ч., теория – 1 ч., практика – 14 ч.)

Теория: команда, цели, задачи команды, правило успеха, единый дух команды, командные виды спорта.

Практика: игры без разделения на команды: «Заплетись плетень», «Жмурки», «Стрелок», «Мяч по кругу», «Чай-чай», «Угадай и догони», «Просо», «Гимнастическая стенка», «Хвостики», «Лишний заяц».

5. Игры разных народов (всего – 8 ч., теория – 1 ч., практика – 7 ч.)

Теория: знакомство с историей появления игр, их названий, правила ведения игры.

Практика: «Хлопки в ладоши» (Япония), «Один в круге» (Венгрия), «Охотничий мяч» (Франция), «Вытолкни из круга» (Казахстан), «Неразбериха»

(Куба), «Лес, болото, озеро» (Белоруссия), «Галки» (Молдавия), «Хромая уточка» (Украина), «Огонь - вода» (Украина), «Чухур» (Азербайджан).

6. Командные игры и соревнования (всего – 9 ч., теория – 1 ч., практика – 8 ч.)

Теория: привитие чувства командного духа, участие в соревнованиях

Практика: «Успей взять кеглю», «Сбей мяч», «Бег за флажками», «Перетягивание по кругу», «Мяч среднему».

7. Силовые игры (всего – 8 ч., теория – 1 ч., практика – 7 ч.)

Теория: История развития силовых игр, силовых видов спорта.

Практика: Силовые игры: «Удержи круг», «Тесный круг», «Перетягивание палки», «На прорыв», «Бой петухов», «Похитители огня», эстафеты с бегом и прыжками, эстафеты с ведением мяча.

8. Спортивные игры по упрощенным правилам (всего – 8 ч., теория – 1 ч., практика – 7 ч.)

Теория: скоростно-силовые качества, ловкость, разучивание элементарных считалок, зачинов и пр.

Практика: пионербол, волейбол, мини-футбол, шарикобол.

9. Спортивные игры с соблюдением всех правил (всего – 8 ч., теория – 1 ч., практика – 7 ч.)

Теория: Спортивные игры. История спортивных игр. Последние достижения на олимпиадах. Просмотр кинофильма по истории спортивных игр. Основы судейства.

Практика: правила ведения игр, основные приемы, тактика ведения, совершенствование техники ведения и координации. Пионербол, волейбол, мини-футбол.

10. Школа мяча (всего – 16 ч., теория – 1 ч., практика – 15 ч.)

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами. Подводящие упражнения игры волейбол. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Гонка мячей», «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Колдунчики», «Прокати мяч», игры с элементами волейбола «Запрещенное движение», «Угадай капитана», «Затейник», «Если весело живется», «Почта», баскетбола и футбола.

11. Итоговое занятие (всего – 2 ч., практика – 2 ч.)

Подведение итогов, просмотр фотографий, заключительная игра, сдача нормативов.

Планируемые результаты

Обучающиеся 1 группы должны:

знать

- упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр;

- цели и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приемы первой помощи.

уметь:

- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты;
- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» **получают сертификат о прохождении программы.**

Учебный план

2 группа - 6 часов в неделю, модуль - 96 часов, 16 учебных недель.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1		опрос, мониторинг
2	Общефизическая подготовка	25	3	22	тестовый контроль
3	Специальная физическая подготовка	35	5	30	тестовый контроль
4	Техническая подготовка	35	5	30	соревнования, тестовый контроль
	Итого:	96	15	81	

Содержание учебного плана

1. Введение (всего – 1 ч., теория – 1 ч.)

История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

2. Общая физическая подготовка (всего – 25 ч., теория – 3 ч., практика – 22 ч.)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов. Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Футбол, баскетбол, подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка (всего – 35 ч., теория – 5 ч., практика – 30 ч.)

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов. Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим, быстроты реакции, специальной ловкости. Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Игры по характеру действий сходные с волейболом. Подвижные и спортивные игры.

4. Техническая подготовка (всего – 35 ч., теория – 3 ч., практика – 30 ч.)

Теория: Понятие технической подготовки. Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки и перемещения. Приёмы: верхний, нижний, в падении, передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передачи назад). Поддачи сверху.

Планируемые результаты

По окончании реализации программы ожидается достижение обучающимися 2 группы следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях зонального и районного уровня;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» **получают сертификат о прохождении программы.**

Учебный план

3 группа - 6 часов в неделю, модуль - 96 часов, 16 учебных недель.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1		опрос, мониторинг
2	Общефизическая подготовка	25	1	24	тестовый контроль
3	Специальная физическая подготовка	14		14	тестовый контроль
4	Техническая подготовка	25	5	20	соревнования
5	Тактическая подготовка	24	5	19	соревнования
6	Психологическая подготовка	3	2	1	соревнования
7	Правила игры	4	2	2	
	Итого:	96	16	80	

Содержание учебного плана

1. Введение (всего – 1 ч., теория – 1 ч.)

Здоровый образ жизни и его значение. Физическая культура – средство укрепления здоровья. Организация игры в волейбол. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Основы судейской терминологии и жестов.

2. Общая физическая подготовка (всего – 25 ч., теория – 1 ч., практика – 24 ч.)

Теория: Теоретические основы тренировки. Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

3. Специальная физическая подготовка (всего – 14 ч., практика – 14 ч.)

Теория: Теоретические основы СФП. Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

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

4. Техническая подготовка (всего – 25 ч., теория – 5 ч., практика – 20 ч.)

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

5. Тактическая подготовка (всего – 24 ч., теория – 5 ч., практика – 19 ч.)

Теория: Тактический план игры. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействия при страховке блокирующих).

6. Психологическая подготовка (всего – 3 ч., теория – 2 ч., практика – 1 ч.)

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.

7. Правила игры (всего – 4 ч., теория – 2 ч., практика – 2 ч.)

Изучение правил игры.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния (ОБС);
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Раздел 2. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение.

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 174 м²
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Две волейбольные сетки (1 с металлическим тросом).
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 11 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. 23 комплекта волейбольной формы (16 мужских и 7 женских).
10. Школьный стадион.

Учебники по физической культуре. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Разработанные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Беседа, тренировка, показ видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос обучающихся, тестирование.
Психологическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие.	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные). Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов.

2. Формы аттестации и контроля

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 группа

- журнал посещаемости,
- протокол соревнований,
- фото,
- отзыв детей и родителей,
- соревнование,
- мониторинг.

2 группа

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

3 группа

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;
- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч, районного уровня.

Список литературы

Литература, рекомендуемая для педагогов:

1. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада / Сост. А. В. Кенеман; под ред. Т. И. Осокиной. - Москва: Просвещение, 1988. - 239 с.: ил.; 22 см.; ISBN 5-09-000731-4 (В пер.)
2. Вопросы общей психологии: методическое пособие / Л. И. Теплова; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Петрозаводский гос. ун-т. - Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2006. - 90 с.: ил., табл.; 20 см.; ISBN 5-8021-0665-4
3. Физическая культура. 1-2 классы [Текст]: учебник/ А. В. Шишкина, О. П. Алимпиева, Л. В. Брехов. - 2-е изд., стер. - Москва: Академкнига/Учебник, 2015. - 143 с.: цв. ил.; 28 см.; ISBN 978-5-494-00966-1 Культура. Наука. Просвещение - Физическая культура и спорт- Учебное пособие для начальной школы
4. Современные педагогические технологии: учебное пособие/ О. И.Мезенцева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Куйбышевский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Новосибирский государственный педагогический университет". - Новосибирск: Немо Пресс,

2018. - 140 с.: табл.; ISBN 978-5-903978-93-9: 100 экз. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.

5. Научно-методические основы лечебной гимнастики при плоскостопии у детей [Текст]: монография / В. П. Лукьяненко, С. А. Егорова, В. Г. Петрякова; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. авт. образовательное учреждение высш. проф. образования "СевероКавказский федеральный ун-т". - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 116, [1] с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-9296-0754-7: 500 экз. Гуревич И. Н. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. М: Высшая школа, 1980г.

6. Здравоохранение. Медицинские науки -- Травматология и ортопедия -- Деформации и функциональные нарушения позвоночника - Лечебная физическая культура. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

7. Материалы к курсу "Спортивная психология" [Текст]: учебное пособие/С. К. Багадирова. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 246 с.; ISBN 978-5-4458-6749-4

8. Мир детства и образование [Текст]: сборник материалов XI Международной научно-практической конференции. - Магнитогорск: Изд-во Магнитогорского гос. технического ун-та им. Г. И. Носова, 2017. - 340 с.; см.; ISBN 978-5-9967-1079-9 Доступно только в РГБ

9. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт). Ч. II [Текст]: монография / В. И. Столяров. - Москва: Русайнс, 2017. - 190 с.; ISBN 978-5-4365-1584-7

10. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры: курс лекций по теории и методике физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 (050720) - физическая культура / С. С. Коровин, В. Ф. Усманов; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Оренбургский гос. пед. ун-т". - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2007. - 131, [1] с.: ил., табл.; 29 см.; ISBN 978-5-85859-345-4

11. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

12. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

13. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе.

14. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.

15. Абызов М.М., Маняхин А.В., Остяков О.В. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Методическое пособие. 2003г.

16. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика обучения. 2011 г.

17. Лях В.И. Двигательные способности: Основы теории и методики развития. 2011 г.

18. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. «Физкультура и спорт» 2012 г.
19. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. «Физкультура и спорт» 1983г.
20. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. 2014/10,3
21. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. 2012/13,18
22. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. 2011/20,23
23. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. 2009/3, 20
24. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. 2010/4, 5, 6, 8, 15, 19, 23
25. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. 2011/2, 5,7,9
26. Приложение к журналу Спорт в школе № 1(13) 2007 г. Волейбол в школе.
27. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. 2014/3,4,8,10.
28. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. 2005/1,2.
29. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. 2007/6.
30. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. 2008/2.
31. Лях В.И. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобр. учрежд. 2013 г.

Литература, рекомендуемая для обучающихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2008.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2009.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. «Физкультура и спорт» 2003г.
5. Приложение к журналу Спорт в школе № 1(13) 2014 г. Волейбол в школе.
6. Философия здоровья [Электронный ресурс]. - Москва: Клочкова, Е.В.: Теревинф, 2015. - 273 с.; ISBN 978-5-4212-0224-0.
7. Система Пилатеса: простые упражнения для дома, работы и отдыха: [пер. с англ.] / Алан Хедман и Джо Годфри Вуд. - [М.]: София, 2004 (ОАО Можайский полигр. комб.). - 143 с.: цв. ил.; 24 см. - (Программа для занятых людей).; ISBN 5-9550-0356-8 (в пер.)
8. Правильная осанка - долгая молодость. Система Осьмионика / Наталия Осьминина. - Санкт-Петербург: Весь: 2020. - 457 с.: ил. - (Метод красоты Осьмиониной).; ISBN 978-5-9573-3703-4: 600 экз.

Оценочные материалы.**Тестовый контроль****1 группа**

Контроль осуществляется в начале и в конце года.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4		9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	

2 группа
Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с.	6,1 - 5,4	6,3 – 5,5
2	Челночный бег 3х10 м, с.	9,3 – 8,6	9,7 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см.	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м.	1000-1200	850-1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см.	6 - 8	8 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	10 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-120	110-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см.	90-105	80-95
9	Прыжки в высоту с места, см.	40-50	35-45

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз).	8-12	5-10
4	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз).	5-10	4-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10).	5-9	4-8
6	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	4-8	3-6
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	По результатам выполнения	По результатам выполнения

3 группа
Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с.	5,4 - 5,0	5,8 – 5,1
2	Челночный бег 3x10 м, с.	8,6 – 8,2	9,2 – 8,7
3	Прыжки в длину с места, см.	175 - 190	165 - 185
4	6-минутный бег, м.	1300-1400	1100 -1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см.	8 - 10	11 - 14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	8-10	14 - 18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см.	110-125	100-110
9	Прыжки в высоту с места, см.	55-60	50-55

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10).	8-10	7-10
2	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 240 см.(ю) и сеткой высотой 220 см. (д) (кол-во удачных попыток из 10).	8-10	7-9
3	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 240 см.(ю) и сеткой высотой 220 см. (д) (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
4	Командные действия в нападении.	По результатам выполнения	По результатам выполнения
5	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком

вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд. Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно. Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 6 попаданий.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 8 попаданий.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий.

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 20 см (5 попыток). Норматив 3 задержания.

Пакет оценочных материалов.

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как зачитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и тем же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок, входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Методические материалы

Организация образовательной программы – очная.

Метод обучения – словесный, наглядный, практический, игровой и метод воспитания – убеждение, упражнение, мотивация.

Форма организации образовательной программы: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного процесса – беседа, игра, практическое занятие, соревнование, турнир, эстафета.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, здоровье сберегающая технология.

Занятие начинается с разминки, выполнения ОРУ, индивидуальной работы с мячом, работа с мячом в парах, работа с мячом на сетку (отработка верхней и нижней передачи, пас на нападающий удар, нападающий удар, блок). Учебная игра.

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.