

Рабочая программа
курса внеурочная деятельности
«ВОЛЕЙБОЛ»
для обучающихся 4 класса

Пояснительная записка

Программа внеурочной образовательной деятельности спортивной секции по волейболу составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. Приказ от 6 октября 2009 г. № 373);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. 17 декабря 2010 г. № 1897);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. 17 мая 2012 г. № 413);
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Системность работы внеурочной образовательной деятельности сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно - оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по волейболу имеет *физкультурно-спортивную направленность*, программа является модифицированной и ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирования двигательных навыков, укрепления здоровья.

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д. для ДЮСШ и СДЮШОР 2005.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику внеурочной образовательной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Занятие волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитанников и развивают

умения управлять эмоциями, не терять контроль над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не «падать» духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведение о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большой учебной нагрузкой и объёмам домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Возраст обучающихся по программе составляет 10 лет. В группу зачисляются дети, Особенностями программы является направленность на овладение начальных основ техники волейбола, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. Возможно дальнейшее продолжение обучения в других группах начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

Возраст обучающихся по программе составляет 10 лет. В группу зачисляются дети, имеющие медицинский допуск к занятиям спортом, желающие заниматься волейболом, по заявлению родителей.

Режим занятий по программе для обучения детей 1 раз в неделю (одно занятие в неделю 1 академический час).

Общее количество часов составляет 34 часа в год .

Программа разработана в 2022 году сроком на 1год.

Уровень программы – базовый.

Содержание программы нацелено на содействие гармоничному физическому развитию личности, расширяет представления детей о волейболе, знакомит с историей волейбола, с именами выдающихся спортсменов в данном виде спорта.

Форма обучения по программе - очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2); групповая.

Виды занятий - беседа, лекция, практическое занятие, комбинированное занятие, мастер-класс, экскурсия, занятие-игра.

Формы учебно-воспитательно процесса: теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов (результатов): уровень развития физических качеств и технической

подготовленности оценивается по результатам участия в групповых соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовленности, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по физической подготовленности и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

По завершении данной внеурочной образовательной общеразвивающей программы для учащихся проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения проводится индивидуальный отбор для приема в группы начальной подготовки. Обучающиеся имеют право на повторный курс обучения по данной программе.

Структура программы состоит из 2 образовательных блоков: (теория, практика).

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

Практические задания способствуют развитию у детей физических и технических способностей, умения выполнять правильно и точно.

Цель и задачи программы

Целью программы является создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающимися посредством занятий волейболом.

Логика освоения учебных тем определяется **задачами** (обучающими, развивающими, воспитательными):

Обучающие:

- ознакомить с судейскими терминами и теоретическими аспектами волейбола;
- ознакомить с краткими историческими сведения о возникновении лыж и с историей лыжного спорта первыми соревнованиями лыжников в России и за рубежом;

Развивающие:

- способствовать развитию физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей.
- способствовать освоению обучающимися технических приемов, подач и передач волейбольного мяча.

Воспитательные:

- повышать у обучающихся интерес к занятиям волейболом.
- воспитывать у обучающихся устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Содержание программы
Учебно-тематический план 1 года обучения (4 класс)

Занятие № п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение (вводное занятие) - Цели и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом в спортивном зале. - Краткие исторические сведения о возникновении игры. .	1	1 1		Анкетирование, беседа,
2	История и пути развития современного волейбола	1	1		беседа
3	-Правило личной гигиены, требования к одежде и обуви волейболиста, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1		Опрос
4	- Правила соревнований по волейболу. - Судейская и инструкторская практика. - Основы спортивной тренировки.	1	1		Беседа, викторина.
5	Волейбол в России и в Море (беседа) - Первые соревнования волейбола в России и за рубежом. - Популярность волейбола в России.	1	1		Викторина
6	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1		1	Тестирование
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	1		1	показ тестирование
8	Передача сверху двумя руками над собой.	1		1	показ
9	Упражнения для развития гибкости.	1		1	показ
10	Передача сверху двумя руками над собой.	1		1	показ
11	Упражнения для развития мышц ног и таза.	1		1	показ
12	Передача сверху двумя руками в парах.	1		1	показ
13	Упражнения для развития ловкости.	1		1	показ
14	Передача сверху двумя руками в парах.	1		1	показ
15	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1		1	показ
16	Передачи мяча сверху двумя руками в парах	1		1	тестирование
17	Упражнения для развития быстроты.	1		1	тестирование
18	Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1		1	тестирование
19	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	показ
20	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		1	тестирование
21	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	тестирование
22	Упражнения для мышц шеи и туловища.	1		1	тестирование
23	Упражнения для развития выносливости.	1		1	показ

24	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1	тестирование
25	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	1		1	показ
26	Упражнения для развития ловкости	1		1	тестирование
27	Учебно-тренировочная игра пионербол с элементами волейбола	1		1	показ
28	Учебно-тренировочная игра пионербол с элементами волейбола	1		1	показ
29	Учебно-тренировочная игра пионербол с элементами волейбола	1		1	показ
30	Учебно-тренировочная игра пионербол с элементами волейбола	1		1	показ
31	Учебно-тренировочная игра пионербол с элементами волейбола	1		1	показ
32	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	соревнование
33	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.) Контрольная игра.	1		1	тестирование
34	Подведение итогов учебно-тренировочного периода за год в целом.	1	1		Анкетирование, беседа
Итого:		34	7	28	

Содержание учебного (тематического) плана

План теоретической подготовки на этапе начальной подготовки.

1. *Вводное занятие: Инструктажи, цели и задачи курса,*

Теория: проведение всех первичных инструктажей по технике безопасности при занятии волейболом в спортивном зале. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола (А.В. Беляев, 2017)

Форма контроля: беседа, викторина.

2. *Теория:* Правило личной гигиены, требования к одежде и обуви волейболиста, врачебный контроль, предупреждение травм (А.В. Беляев, 2017)

Форма контроля: Опрос.

3. *Теория:* Правила соревнований по пионерболу (волейболу).

Форма контроля: беседа, викторина.

4. *Теория:* Волейбол в России и в Море. Первые соревнования волейбола в России и за рубежом. Популярность волейбола в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Форма контроля: викторина.

5. *Общая физическая подготовка. (О.Ф.П.: кросс - общая выносливость, быстроты, гибкость, силовые и скоростно-силовые способности)*

Теория: определение уровня физической подготовленности с объяснение значение каждого физического качества для лыжника (А.В. Беляев, 2017)

Форма контроля: Контрольное соревнование.

6. *Общая физическая подготовка:*

Силовые упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук, для развития гибкости, для развития мышц ног и таза и для развития ловкости.

Теория: упражнениям, направленным на развитие силовых физических качеств необходимых волейболисту.

Форма контроля: соревнование, тестирование

7. *Специальная физическая подготовка:*

Передача сверху двумя руками над собой, передача сверху двумя руками над собой, передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальная работа с объяснение техники выполнения движение рук (А.В. Беляев, 2017).

Теория: объяснения учащимся, типичных ошибок в постановке рук и ног при приеме и передачи мяча.

Форма контроля: показ.

8. Специальная подготовка: Индивидуальная работа: обучение техники подач, приемов и передач волейбольного мяча.

Теория: Типичные ошибки при освоении техники в работе рук и ног во время подач, приемов и передач волейбольного мяча.

Отличительные особенности верхний от нижней подачи и верхнего от нижнего приема мяча.

Форма контроля: показ.

9. Психологическая подготовка: Индивидуальная работа: психологическая подготовка волейболиста перед соревнованиями; беседа о правилах игры

Теория: Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Оформление заявки, протокола (А.В. Беляев, 2017).

Форма контроля: беседа, соревнование.

10. Общая физическая подготовка: развитие специальной выносливости, кросс (по пересеченной местности)

Теория: объяснения значения выносливости для волейболиста.

Форма контроля: эстафета.

11. Общая физическая подготовка: развития координационных способностей

- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

- Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки);

Теория: упражнениям, направленным на развитие равновесия и овладения своим телом при согласовании работы рук и ног (А.В. Беляев, 2017).

Форма контроля: тестирование.

12. Судейская практика: Индивидуальная работа: обучение правилам игры и жестам по пионерболу (волейболу) (А.В. Беляев, 2017).

Теория: Типичные ошибки при подаче мяча, в технике работы рук при приеме, передач волейбольного мяча, блоке и заступы.

Форма контроля: показ.

13. Подведение итогов сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.

Теория: Беседа об итогах сезона и учебно - тренировочного периода за год в целом. С объяснение динамики результатов сравнивая значение каждого физического качества для волейболиста и определением уровня физической подготовленности.

Форма контроля: анкетирование, беседа

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля (А.В. Беляев, 2017).

Практическая подготовка Общая физическая подготовка. (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации (А.В. Беляев, 2017).

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). *Эстафетный бег с этапами* до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега (А.В. Беляев, 2017).

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага. (А.В. Беляев, 2017).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. *Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами (А.В. Беляев, 2017).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и

ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Техническая подготовка

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед» (А.В. Беляев, 2017).

Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по волейболу (приложение 1).

Врачебный контроль

Осуществляется работником медицинского учреждения.

К занятиям волейболом допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми игровыми видами спорта не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболевания придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Восстановительные мероприятия

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства

восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций (А.В. Беляев, 2017).

Планируемые результаты

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Результаты обучения по данному курсу достигаются в каждом образовательном блоке. В планирование содержания включены итоговые контрольные задания, которые проводятся в конце изучения каждого тематического блока.

Предполагает освоение содержания базового уровня учебных достижений. Требования к этому уровню определяются в соответствии с образовательной программой курса.

По окончании срока реализации программы воспитанники:

Предметные - формирование навыков работы в области физической культуры, применения приемов и методов работы по Программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта физической и проектной деятельности.

- знать краткие исторические сведения о возникновении волейбола и истории волейбола, о соревнованиях по волейболу в России и за рубежом;
- понимать и применять судейские термины и теоретические аспекты волейбола.

Личностные - развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

- регулярно посещать занятия, проявляя интерес к занятиям волейбола.
- проявлять устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Метапредметные - результатом изучения Программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

- увеличить показатели мониторинга физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей.
- освоить основных элементов техники приема, передачи и подачи волейбольного мяча.

Способы определения результативности программы:

- контрольные соревнования по ОФП (повышение результатов вводной диагностики)
- визуальной оценивание выполнения технике приемов, подач и передач мяча.
- участие в городском первенстве по волейболу среди городских команд и контрольных играх;
- динамика достижений;
- викторина, опрос;
- удовлетворенность участников образовательного процесса

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Условия реализации программы

Для занятий по программе внеурочной деятельности по волейболу необходимо

материально - техническое обеспечения:

Основой учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающего;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- высокая гимнастическая перекладина для подтягивания в висе 6-8 штук;
- гимнастическая скакалка для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные эспандеры на каждого обучающегося;
- гимнастические маты 10-12 штук;
- баскетбольный мяч.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки 5-7 штук;
- гимнастическая стенка 12-15 пролётов.

В реализации программы участвует один педагог учитель физической культуры, имеющий высшее образование, аттестован на высшую категорию.

Стаж работы в должности: 19 лет.

Методическое обеспечение программы

Программа внеурочной деятельности по волейболу ориентирована на работу по учебной программе Волейбол: Железняк Ю.Д. для ДЮСШ и СДЮШОР 2005.

Методическое обеспечение образовательной программы (приложение 3).

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Закономерности использования средств рассказ, демонстративный показ. Так, в работе над техническими ошибками дети всегда должны добиваться точности выполнения, стремиться применять и употреблять термины, полученные на теоретических занятиях.

Вместе с тем, применение правил ни в коем случае не должно носить характер навязанных педагогом догматических предписаний. Ценными знания для данной практики становятся лишь в случае косвенного воздействия, знания никак не могут подменить собой воображения, творчества ребенка.

Эффективным для развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями практики. Ученику знания теории помогут решить в процессе соревнований новые задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус при обращении к теории и ведет к более глубокому ее усвоению.

Наглядные и методические пособия:

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу;
- Схема и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- Правила игры в волейбол;
- Правила судейства в волейболе;
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу;
- Инструкция по технике безопасности при занятиях волейболом.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способ) обучения зависит от психологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определение **педагогические принципы:**

- *принцип субъективности познающего сознания.* Педагог и учащиеся определяются активному субъективному образованию.
- *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний «открывается» перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не «преподносит» знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Тематическое планирование контрольного тестирования для 1 года обучения (приложение 1). Обучающиеся, выполняют сдачу входящих нормативов по физической подготовленности (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места) в осенний период и повторную сдачу итоговых нормативов в весенний период с фиксацией в таблицу мониторинга сравнительных результатов (приложение 2).

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Оценочные материалы, мониторинг

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д. для ДЮСШ и СДЮШОР 2005.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Контрольные нормативы упражнений и соревнований (приложение 2). Таблица мониторинга сравнительных результатов личностного физического развития обучающихся в процессе усвоения ими дополнительной общеобразовательной образовательной программы (приложение 4).

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

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

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

Наглядное видео пособие

[vse-kursy.com>read/538-uroki-voleibola...video.html](http://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola...video.html)

[tvou-volleyball.ru>obuchenie/trenirovki-po-...](http://tvou-volleyball.ru/obuchenie/trenirovki-po-...)

[tvou-volleyball.ru>obuchenie/podacha-v-volejbole/](http://tvou-volleyball.ru/obuchenie/podacha-v-volejbole/)

[klassikaknigi.info>video-uroki-po-volejbolu/](http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-volejbolu/)

Приложение 1

Тематическое планирование контрольного тестирования

№ п.п.	Вид (форма) работы	Тема	Кол-во часов, отводимых на данную работу	Сроки проведения (неделя, месяц)
1.	тестирование	Сдача входящих нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя сентября
2.	соревнование	Участие в контрольных и городских соревнованиях	2	В течение года
3.	тестирование	Сдача итоговых нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя мая

Приложение 2

Контрольные упражнения и соревнования

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек)	5,8	6,0
Прыжок в длину с места (см)	190	167
Бег 800 м; (минут, секунд)	-	3,35
Бег 1000 м; (минут, секунд)	3,45	-
Подтягивания в положения виса (раз) (мальчики)	1	-
пресс за 30 секунд (раз) (девочки)	-	12
Челночный бег 3*10 (секунд)	11,1	12,1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464069

Владелец Гребенщиков Николай Александрович

Действителен с 21.10.2023 по 20.10.2024