Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
ГАПОУ СО «Ирбитский гуманитарный колледж»

РАССМОТРЕНО
Протоколом
Педагогического совета
«14» октября 2022 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ГАПОУ СО «ИГК»
_____К.В. Кузнецова
Приказ от «03» ноября 2022 № 174-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивной направленности «Волейбол»
Возраст обучающихся: 16-19 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Большакова С.А.
Руководитель физического воспитания

30.08.2023
X Директор Кузнецова К.В
Директор Кузнецова К.В
Подписано: Директор Кузнецова К.В

Ирбит
2023

Оглавление

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы..... 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы 5
1.3. Содержание программы 7
1.3.1. Учебно-тематический план 7
1.4.2. Содержание учебно-тематического плана..... 12
1.3. Планируемые результаты 18
2. Организационно – педагогические условия..... 20
2.1. Условия реализации программы 20
2.2. Формы аттестации (контроля) 23
2.4. Рабочие программы..... **Ошибка! Закладка не определена.**
2.6. Список литературы 25
2.6.1. Список литературы для педагога: 25
2.6.2. Список литературы для родителей:..... 25
2.6.3. Список литературы для детей:..... 26

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдых.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы - заключается в том, что секция по волейболу помогает обучающимся понять, какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

– Целевая модели развития региональных систем дополнительного образования детей. Приказ от 3 сентября 2019 года N 467;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

– Приказ министерства Просвещения № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК –641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)»;

– Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 N 2 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Инструктажи по технике безопасности;

– Устав организации.

Отличительные особенности программы - является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление обучающихся, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Адресат программы - программа рассчитана на обучающихся от 16 до 19 лет. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Число детей, одновременно находящихся в группе от 10-25 человек.

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы: данная программа рассчитана на 360 часов.

Режим занятий:

1 год обучения (базовый уровень) – 3 раза в неделю (9 часов в неделю, 360 часов в год);

Форма обучения: очная.

Виды занятий:

- ✓ индивидуальные занятия;
- ✓ групповые;
- ✓ подгрупповые;

Формы подведения результатов: открытое занятие, выполнение нормативов, выступление на соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – развитие физических способностей и формирование двигательных навыков через занятия волейболом.

Задачи:

- *Обучающие:*

1. Обучить основам техники и тактики игры при нападении, подачи, приёма и защиты в волейболе;

2. Познакомить с основными отличительными характеристиками спортивных и подвижных игр, их понятиями и правилам;

3. Ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена, а также с техникой безопасности.

- *Развивающие:*

1. Развить специальные физические способности: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;

2. Укрепить опорно-двигательный аппарат;

3. Способствовать развитию приёма мяча и падению через плечо.

- *Воспитательные:*

1. Воспитать волевые качества, такие как: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание;

2. Воспитать специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;

3. Воспитать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	*Название темы*	**1 год обучения**			
		Количество часов	***в том числе, час***		***Форма аттестации/контроля***
			теоретических	практических	
Раздел 1	**Основы знаний**	**6**	**4**	**2**	**-**
Тема	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, опрос
	История развития волейбола	2	2	0	Беседа, опрос
	Влияние физических упражнений	2	1	1	Беседа, опрос
Раздел 2	**Общая физическая подготовка**	**40**	**10**	**30**	**-**
Тема	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	4	2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах и парах. Контрольные нормативы по ОФП.
	Упражнения для развития прыгучести	6	2	4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах и парах. Контрольные нормативы по ОФП.
	Упражнения с отягощениями	4	2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Контрольные нормативы по ОФП.
	Упражнения для развития физических качеств.	5	2	3	Показ. Тренировочные упражнения.

					Работа в группах. Контрольные нормативы по ОФП.
	Упражнения для рук и плечевого пояса	5	2	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Контрольные нормативы по ОФП.
	Гимнастические упражнения	6	2	4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Контрольные нормативы по ОФП.
	Легкоатлетические упражнения	3	1	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Контрольные нормативы по ОФП.
Раздел 3	**Техническая подготовка**	**126**	**10**	**115**	**-**
Тема	Техника приема и передача мяча сверху (планер и силовая)	27	2	25	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах и парах. Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра.
	Техника приема и передача мяча снизу	14	1	13	Показ. Тренировочные упражнения.
	Нападающий удар с одного шага	22	1	21	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах и парах. Контрольные нормативы.

					Учебно-тренировочная игра.
	Техника блокирования	22	2	20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах и парах. Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра.
	Нижняя прямая подача	10	2	8	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах и парах.
	Командные технические действия в нападении, защите.	19	1	19	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах и парах. Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра.
	Техника передвижения и стоек	8	2	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах и парах. Контрольные нормативы.
	Подвижные игры	4	1	3	Работа в группах и парах
Раздел 4	**Тактическая подготовка**	**125**	**10**	**115**	**-**
Тема	Тактика нападения. Индивидуальные действия	11	1	10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах и парах. Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра.
	Групповые действия: Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от	50	4	46	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах и парах.

	подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.				Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра.
	Командные действия: Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий	53	4	49	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах и парах. Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра.
	Тактика защиты (падение)	11	1	10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах и парах. Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра.
Раздел 5	**Игра по правилам с заданием**	**54**	**4**	**50**	**-**
Тема	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону	17	2	15	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах и парах. Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра.
	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	17	2	15	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах и парах. Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 6	**Контрольные испытания и соревнования**	**10**	**2**	**8**	**-**
Тема	Итоговое занятие	10	2	8	Контрольные нормативы. Помощь в судействе.
	Итого часов:	**В течение года**			
		360	**40**	**320**	

1.4.2. Содержание учебно-тематического плана

Содержание базового уровня

1 год обучения

Наименование раздела, темы	Содержание	Часов на тему
Раздел 1	**Основы знаний**	**6**
Тема	**1.** Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке. Спортивная форма. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.	2
	2. Классификация упражнений Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.	2
	3. Виды соревнований Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.	2
Раздел 2	**Общая физическая подготовка**	**40**
Тема	**1.** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на местеи в сочетании с различными	7

	перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячом). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.	
	2. Упражнения для развития прыгучести Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с	7

	набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).	
	3. Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.	7
	4. Упражнения для рук и плечевого пояса Концентрированные подъёмы на бицепс. Подтягивания на турнике. Обратные отжимания на скамье. Отжимания на брусьях. Разгибание на трицепс с гантелью. Разгибание рук в наклоне. Алмазные отжимания. Жим штанги или гантелей стоя. Разводка в наклоне. Подъём с пола с опорой на кулаки.	7
Раздел 3	**Техническая подготовка**	**125**
Тема	**1.** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.	17

	Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево). **2.** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.	

	3. Техника блокирования Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжокввверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.	27

	Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.	
	4. Верхняя подача (планер и силовая) *Овладение техникой подачи*. Верхняя подача, прием мяча, отраженного сеткой.	27
	5. Нападающий удар с трёх шагов Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 3шагов разбега, удар кистью по мячу).	27
Раздел 4	**Тактическая подготовка**	**125**
Тема	**1.** Индивидуальные действия Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	11
	2. Групповые действия Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	50
	3. Командные действия Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	53
	4. Тактика защиты Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	10
Раздел 5	**Игра по правилам с заданием**	**54**
	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону	17
	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол**.**	17
Раздел 6	**Контрольные испытания и соревнования**	**10**
	Итоговое занятие Принять участие в нескольких соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	10

1.3. Планируемые результаты

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий учащимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности учащихся. По окончании обучения уровень знаний, умений и навыков, учащихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам обучения по программе на 1 год обучающие должны:

К концу 1 года обучения:	
будет знать:	основы техники и тактики игры при: приёме мяча сверху и снизу, при нападении с одного, двух, трех шагов в тройке или метр с краю, подачи мча снизу, сверху (силовая или планер), и защита в волейболе (падение), блок; отличительные характеристики спортивных и подвижных игр, их понятия и правила; гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде.
будет уметь:	выполнять подачу снизу и сверху (планер, силовая), ставить блок; анализировать и оценивать игровую ситуацию; обладать тактикой нападения с одного, двух, трёх шагов и приема мяча снизу, сверху, а также защита в волейболе (падение).
будет иметь представления:	позиции в волейболе и роли игроков; нападении с разных точек на игровом поле; падении в разных ситуациях.
будет стремиться:	ставить цель перед собой и достигать её; совершенствовать над своими навыками в волейболе; стать лидером в своей команде.
будет обучен:	игровым комбинациям; технике в волейболе; правилам игры в волейбол.
научится делать:	подавать мяч сверху (планер, силовая), снизу. Падение через плечо и «щукой». Ставить блок; принимать мяч сверху и снизу; нападение с одного, двух, трёх шагов (в метр тройке или с краю).

Личностные результаты: умение технически правильно выполнять двигательные действия. Овладеют специальными способностями (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;

Предметные результаты: научатся в доступной форме объяснять технику выполнения подачи, приема и защиты мяча, а также тактику игры при нападении в волейболе. Анализировать отличительные характеристики спортивных и подвижных игр. Будут понимать основы физиологии и гигиены спортсмена.

Метапредметные результаты: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения приема и передач мяча сверху и снизу.

2. Организационно – педагогические условия

2.1 Календарный учебный график на 2022 - 2023 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	
2	Количество учебных дней	
3	Количество часов в неделю	
4	Количество часов	
5	Недель в I полугодии	
6	Недель во II полугодии	
7	Начало занятий	
8	Каникулы	27 декабря - 15 января
9	Выходные дни	Суббота - воскресения
10	Окончание учебного года	

2.2. Условия реализации программы

- Материально-технические условия*:*

1. Сетка волейбольная: 2 штуки.

2. Стойки волейбольные: 1 штука.

3. Гимнастическая стенка: 6 – 8 пролётов.

4. Гимнастические скамейки: 3 - 4 штуки

5. Гимнастические маты: 3 штуки.

6. Скакалки: 20 штук.

7. Мячи волейбольные: 20 штук.

- Методические условия:

1. Наличие необходимой документации.

2. Программы деятельности спортивной секции.

3. Тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

- Кадровое условия:

Гордеева Валерия Александровна – руководитель физического воспитания.

Образование: среднее. ГАПОУ СО «Ирбитский гуманитраный колледж» 2023г.

- *Методическое обеспечение:*

№ п/п	Тема занятия	*МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ*				
		Форма занятия	**Методы / приемы**	**ТСО наглядность**	**Форма контроля**	
					текущий	**итоговый**
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История волейбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнитофон	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

- Диагностика развития физических качеств обучающихся;
- опрос, зачеты;
- открытые уроки;
- отчетные выступления;
- спортивная деятельность;
- участие в классических соревнованиях и различного уровня.

Система определения предъявления обучающимся результатов деятельности при переходе с этапа на этап осуществляется через различные формы зачетов для контроля усвоения приобретенных знаний и умений по семестрам в течение года, а также дают возможность определить исполнительские способности обучающихся при переходе на следующий этап обучения.

Опрос – ведет учет усвоения теоретических знаний, полученных в процессе обучения.

Диагностика - обследование физического состояния, как отдельного студента, так и группы в целом.

Зачеты – учатся взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение, для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Спортивная деятельность – проводится для выявления индивидуальных способностей, укрепляют чувства коллективизма и ответственности, повышают интерес и эмоциональный настрой к дальнейшему обучению.

Участие в классических соревнованиях и различного уровня - проверка физической подготовленности обучающегося, ориентир для дальнейшей постановки целей тренировок и планирования нагрузки, помогают тренеру и ребенку объективно оценить итоги спортивной деятельности, стимулируют

спортивный рост и формирование двигательных навыков через занятия волейболом.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов. Мониторинговая программа содержит критерии оценки (наличие которых в программе обязательно), по которым отслеживается уровень знаний, умений и навыков, уровень развития и уровень воспитанности обучающихся.

Оценочные материалы:

1. Сохранность контингента.
2. Мониторинг личностного развития учащихся к таблице «Динамика личностного развития обучающихся».
3. Динамика личностного развития обучающихся.
4. Протокол оценки результатов форсированности компетенций обучающихся. В соответствии с направлением деятельности дополнительного образования.
5. Уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. (Приложения № 1-5)

2.5. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Беляева А.В. Волейбол: учебное пособие /А.В.Беляева, - М.:«СпортАкадемПресс», 2002 - 386стр.

2. Грибачева М.А. Критерии оценивания при обучении волейболу. Развивающие игры // «Физическая культура в школе» учебное пособие/ М.А.Грибачева - 2002, № 2 - 8стр.

3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист учебное пособие / Ю.Д. Железняк– 1988 – 34 стр.

4. Козырева Л. Волейбол: Азбука спорта, учебное пособие / Л. Козырева, - М.: «ФК и С», 2003 – 45 стр.

5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе» учебное пособие / Ю.Д. Железняк - М.: «ФК и С», 1978 – 34 стр.

6. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / В.П. Голованов. – М.: Владос, 2004. – 239 стр.

7. Шляпников С.К.Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции // Методический сборник№1. – Москва, 2011– 30 стр.

8. Шляпников С.К. Техника игры // Методический сборник №2. – Москва, 2006– 48 стр.

Список литературы для родителей:

1. Фомин Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. // Методический сборник №7 – Москва: ВФВ, 2011. – 24 стр.

2. ВераксаА. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: учебное пособие / А.Веракса: 2016 – 11 стр.

3. Сафонов В. Психология спортсмена: слагаемые успеха: учебное пособие / В. Сафонов – М.:“Спорт”, 2017 – 34 стр.

Список литературы для детей:

1. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» учебное пособие для детей /М.В.Видякин–Волгоград: Учитель, 2006 – 28 стр.

2. Фурманов А. Г. «Волейбол на лужайке, в парке, на траве» учебное пособие для детей /А. Г. Фурманов:1992 – 37 стр.

3. Фидлер М. Волейбол: учебное пособие для детей / М.Фидлер: 2002 – 54 стр.

Приложение 1.

Сохранность контингента

коллектива_____ педагог_____

20__ - 20__ учебный год

№		Количество учащихся		%
		Начало уч. года	Конец уч. года	
1.	Учебные группы			
2.	Количество выбывших			
3.	Причина выбывания			
4.	Количество прибывших			
5	Кол-во выпускников, окончивших I ступень обучения (5 лет)			
	Кол-во выпускников, окончивших II ступень обучения (7 лет)			

Выводы_____

_____

_____

Приложение 2.

Мониторинг личностного развития обучающихся

к таблице «Динамика личностного развития обучающихся»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов
1	**2**	**3**	**4**
I.Организационно-волевые качества:			
1. Терпение	*Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности*	- терпения хватает меньше, чем на ½ занятия; - терпения хватает больше, чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие	1 5 10
2. Воля	*Способность активно побуждать себя к практическим действиям*	- волевые усилия ребёнка побуждают извне; - иногда – самим ребёнком; - всегда – самим ребёнком	1 5 10
3. Самоконтроль	*Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)*	- ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне; - периодически контролирует себя сам; - постоянно контролирует себя сам	1 5 10
II. Ориентационные качества:			
1. Самооценка	*Способность оценивать себя адекватно*	- завышенная;	1

	реальным достижениям	- заниженная; - нормальная	5 10
2. Интерес к занятиям в детском объединении	*Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы*	- интерес к занятиям продиктован ребёнку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребёнком; - интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	1 5 10
III. Поведенческие качества: *1.Конфликтность*	*Общение со сверстниками, с педагогом. (дисциплина, коммуникативность, авторитетность среди сверстников)*	- отсутствие дисциплины, неуважение по отношению к другим, не управляемость; - реагирует на замечания, слушается, но ссорится часто; - пользуется авторитетом, управляем, дисциплинирован.	1 5 10
2. Тип сотрудничества.	*Способность принимать участие в общем деле.*	- избегает принимать участие; - подчиняется обстоятельствам; - проявляет инициативу, творчество	1 5 10
IV. Личностные достижения	*Участие в соревнованиях различного уровня*	- учебные группы; - школа; - город; - округ; - область; - регион и т.д.	1 3 6 8 9 10

Приложение 3

Динамика личностного развития обучающихся

Коллектив _____ педагог _____ уч. год 20__-20__

№	Ф.И.	Группа	Организационно-волевые Качества						Организационные качества				Поведенческие качества				Личностные достижения	Сумма баллов
			Терпение		Воля		Самоконтроль		Самооценка		Интерес к занятиям		Конфликтность		Тип сотрудничества			
			Нач. уч. года	Конец уч. года	Нач. уч. года	Конец уч. Года	Нач. уч. Года	Конец уч. года	Нач. уч. года	Конец уч. года	Нач. уч. года	Конец уч. года	Нач. уч. года	Конец уч. года	Нач. уч. года	Конец уч. года		

Приложение 4

Протокол оценки результатов сформированности компетенций, обучающихся в соответствии с направлением деятельности дополнительного образования

Секция _____ группа _____ руководитель _____

№ п/п	Ф.И.																				
		Показатели сформированности компетенций																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Итого	Уровень
		Эмоционально-психологическая			Регулятивная			Социальная			Аналитическая			Творческая			Самосовершенствование				
	Общая сумма по каждому показателю:																				
	Итого по показателям (средний балл):																				

Итоговый балл сформированности компетенций у обучающегося: 36-30 баллов - высокий уровень, 29-18 баллов - средний уровень, ниже 18 баллов - низкий уровень.	Итого по коллективу:		
		Кол-во обучающихся	Процент

Приложение 5

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Секция_____

педагога_____ за_____ год

№	ФИО					
		Учебные группы	ОУ	города	округа	области
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
Всего по коллективу:						