

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
МО «Радищевский район»

Принято
Педагогическим советом
протокол №
« » марта 2023 года

Утверждаю
Директор МОУ ДО «ДЮСШ»
О.Г.Лабутина
« » марта 2023 года

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ ЛЕТОМ»**

Возраст: для обучающихся 8-17 лет
Срок реализации: 1 месяц
Уровень: Стартовый

Автор-составитель: Захаров Е.В.,
тренер – преподаватель
Соавторы: Бухаров Юрий Анатольевич,
тренеры-преподаватели

Радищево, 2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол летом» - ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (волейбол), укрепление здоровья всех желающих обучающихся в рамках организации отдыха и оздоровления детей на время каникул в условиях летней оздоровительной площадки.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N

882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. 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»;

Адаптированные программы:

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09);
- Локальные акты МУ ДО «ДЮСШ» (Устав, Положение о проектировании ДООП в МУ ДО «ДЮСШ», Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

В настоящее время волейбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по волейболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового волейбола в спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в

том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Актуальность программы обусловлена целью современного дополнительного образования, которая предполагает расширение возможностей для удовлетворения интересов детей в сфере физической культуры и спорта, воспитания у детей положительного отношения к занятиям, обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности. По данной программе дети имеют возможность не только обучаться игре в волейбол, но и овладеть основами физической культуры, составляющими, которой являются крепкое здоровье, нормальное физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Новизна настоящей программы заключается в ее краткосрочности. За смену у детей с различным уровнем физической подготовки помимо развития техники и тактики игры формируется дальнейшая мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

Адресат программы

Начать заниматься по данной образовательной программе может каждый школьник в возрасте 8-17 лет, с согласия законных представителей, заинтересованные спортивными играми, а именно волейболом. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные волейболисты освоили, возможно, большой объем двигательных навыков.

Количество детей в группе 20 человек.

Психолого-возрастные особенности обучающихся:

Для детей от 8 до 11 лет естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата. Для практики физического воспитания

показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм. Возраст 8-11 лет является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей. При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей. Для детей этого возраста характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая – низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

Подростковый период, от 12 до 17 лет, считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка, это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным, сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер.

Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей и разного порядка, а с другой – трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, замкнутость, скрытность). Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом

благоприятно отражалось на нравственном развитии. Попадая в новую обстановку, при повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу учащихся появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Доступность программы для детей с ограниченными возможностями здоровья

Содержание, формы, методы программы позволяют привлекать **детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)** и разрешить проблему социальной адаптации.

Особенно значим этот период жизни для детей с ограниченными возможностями здоровья, поскольку такие дети часто отстают от сверстников в обучении, им трудно дается усвоение материала, появляются значительные сложности в общении не только с ровесниками, но и взрослыми. Общими для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, нарушение умственного развития, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой функции и мелкой моторики рук, зрительного восприятия, пространственной ориентировки и эмоционально-личностной сферы. Содержание программы будет способствовать развитию и коррекции познавательной, эмоциональной и коммуникативной сфер личности обучающихся с ОВЗ в доступных формах игровой деятельности.

Педагог, реализующий программу, корректирует методы и приёмы работы с учётом индивидуальной потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, возможности освоения ребенком программы на разных этапах ее реализации.

Объем и срок освоения программы

Занятия, проводятся в течение одного месяца три раза в неделю по два часа с обязательным перерывом не менее 10 минут, с учетом возрастных особенностей.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**, уровень освоения – **стартовый**, срок реализации программы – **1 месяц**.

Целевая установка – личностно-ориентированная.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Форма обучения по данной программе: очная, в отдельных случаях для достижения учебных целей предусмотрено использование дистанционных форм обучения; состав группы – постоянный. Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

В случае отмены очных занятий связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями (Министерства образования и науки Ульяновской области или Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При **дистанционном** обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Viber, WhatsApp.

При **дистанционном обучении** по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

Основными формами занятия являются:

- групповые теоретические занятия (в виде лекций);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;

- контрольные занятия (тестирование и сдача нормативов);
- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ; просмотр и анализ учебных фильмов, и видеоматериалов по баскетболу.

Программа реализуется в условиях *сетевого взаимодействия с МБОУ «Октябрьская средняя школа» и МБОУ «Радищевская СШ №2 им.А.Н.Радищева»*, принимающая сторона (на базе которой проходят занятия) обеспечивает возможность реализации программы: специально оборудованным кабинетом, техникой, методическими пособиями, сопутствующими комплектами и расходными материалами.

Цели и задачи программы

Цель программы - создание условий для всестороннего физического развития участников смен, гармоничного физического развития через занятия волейболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить основным приемам техники и тактическим действиям игры волейбол;
- способствовать формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;

Развивающие:

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);
- укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки детей;

Воспитательные:

- сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ;
- воспитать моральные и волевые качества.

Создание дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол летом» позволит последовательно решать задачи физического воспитания детей на протяжении всего периода пребывания в летнем оздоровительном лагере.

Отличительной особенностью программы является ее краткосрочность, но, не смотря на это, она дает возможность каждому ребенку реализовать свои двигательные умения и навыки в независимости от уровня физической подготовленности и степени освоения двигательного действия. Программа предъявляет посильные требования к занимающимся не исключая возможности участия каждого в соревнованиях.

Принципы обучения

Систематичность - занятия волейболом должны проводиться регулярно, по определенной системе, так как регулярные занятия дают большой оздоровительный эффект.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности;

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения игре волейбол, объяснение должно сопровождаться показом упражнений.

Последовательность и постепенность - во время обучения детей игре простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Формы организации детей

Основной формой организации занятий является секционное занятие. Организация педагогического процесса проведения занятий секции «Волейбол летом» в летнем оздоровительном лагере связана с некоторыми особенностями:

- вся работа планируется на период смены (продолжительность которой составляет –21 день);
- программа является краткосрочной, 12 занятий в смену;
- группа на занятия формируется по желанию детей (возраст 8 -17 лет);
- занятия проводятся 3 раза в неделю;

- дети имеют различные группы здоровья, уровень физического развития, физической подготовленности.

Форма организации детей на занятиях: групповая, в парах, фронтальная, поточная, индивидуальные задания.

Форма проведения занятий: теоретическая, практическая, соревновательная.

Основные формы деятельности

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия.

Теоретические сведения сообщаются в течение 15 - 20 мин перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. На практических занятиях приобретаются основные умения и навыки, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развиваются специальные качества, необходимые волейболисту.

Содержание теоретической подготовки:

- правила посещения спортивного зала;
- инструктаж по технике безопасности на занятиях в секции;
- истории развития волейбола, развитие волейбола в нашей стране;
- правила игры в волейбол; терминология игры в волейбол;
- спортивное и оздоровительное значение занятий физической культурой и спортом;
- основы гигиенических навыков занятий в секции, закаливание, польза для здоровья.

Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале, на занятиях в секции. Инструктаж по ТБ проводится на первом занятии и перед началом каждого с учетом его тематики.

Практические занятия:

ОФП.

- упражнения на развитие быстроты движений
- упражнения на развития выносливости
- упражнения на развитие координационных возможностей

- подвижные игры и эстафеты

СФП.

Техника и тактика волейбола

- Техника владения мячом
- Техника передвижений
- Техника овладения мячом

Тактика нападения и защиты

- - индивидуальные действия
- - групповые действия
- - командные действия

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- подготовительной (разминка);
- основной;
- заключительной.

Ожидаемые результаты

- - получение знаний, умений и навыков, технических и тактических приемов в волейболе;
- - развитие разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья;
- - развитие двигательной активности;
- - развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений);
- - формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

Ожидаемые результаты программы:

Метапредметные:

- увеличится количество обучающихся, занимающихся волейболом;
- снизится уровень заболеваемости обучающихся;
- повысятся качества знаний обучающихся в рамках физкультурно-спортивной

направленности;

- повысится уровень культуры здоровья обучающихся.

Предметные:

- научиться использовать компьютерные технологии при изучении вида спорта, работать дистанционно;

- обогатится знаниями о волейболе, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучится навыкам и умениям в волейболе;

- приобрести конкретные знания в области гигиены, здорового образа жизни;

- изменить отношение к своему здоровью, осознать необходимость сохранения физического здоровья, начиная с раннего возраста;

- повысить уровень развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости);

Личностные:

- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни;

- сформируется умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- научиться определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- сформируется навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- научиться видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Критерии оценки эффективности освоения программы.

Освоение программы участниками смен отслеживается через оценку результатов контрольного тестирования физической подготовки и проведение соревнований внутри секции.

Способы определения результативности

Предметом диагностики и контроля являются *внешние физические качества обучающихся*, а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам курса.

Возможно использование следующих *методов отслеживания результативности*:

- *Педагогическое наблюдение* (решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях).

- *Мониторинг* (ведение журнала учета).

Основой для оценивания деятельности обучающихся являются результаты анализа его развития. Оценка имеет различные способы выражения – устные суждения тренера, письменные качественные характеристики. Оценке подлежит в первую очередь уровень достижения обучающимся минимально необходимых результатов, обозначенных в целях и задачах программы. Тренер-преподаватель выделяет и поясняет критерии оценки, учит детей формулировать эти критерии в зависимости от поставленных целей и особенностей физического развития.

Проверка достигаемых обучающимися образовательных результатов производится в следующих формах:

- текущий рефлексивный самоанализ, контроль и самооценка обучающимися выполняемых заданий;
- взаимооценка обучающимися работ друг друга или работ, выполненных в группах;
- публичная защита выполненных учащимися творческих работ (индивидуальных и групповых);
- текущая диагностика и оценка педагогом деятельности обучающихся;
- итоговая оценка индивидуальной деятельности обучающихся педагогом, выполняемая в форме образовательной характеристики.

Итоговый контроль проводится в конце программы в форме итогов практической деятельности. Данный тип контроля предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем заявленным целям и направлениям программы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1	Теоретическая и психологическая подготовка	8	8	-	Входящая диагностика, тестирование
2	Общая физическая подготовка	8	-	8	Наблюдение, беседа. Тестирование.
3	Специальная физическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, беседа. Практическая работа Тестирование.
4	Технико-тактическая подготовка	4	2	2	Наблюдение, беседа. Практическая работа Тестирование.
	Итого	24	10	14	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМЫ/РАЗДЕЛЫ ОБУЧЕНИЯ, КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Темы/разделы обучения	Кол-во часов	Содержание
1. Теоретическая и психологическая подготовка – 8 часов.			
1.1.	Краткий обзор истории развития волейбола. Правила соревнований	2	Происхождение волейбол. Исторические корни. Возникновение и развитие игры в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены. Правила игры в волейбол, терминология.
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины.
1.3.	Техника безопасности. Оборудование и инвентарь	2	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка волейболистов.
1.4.	Личная гигиена, режим дня здоровый образ жизни	2	Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале и дома. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты.
2. Общая физическая подготовка - 8 часов.			
2.1.	Развитие силы и быстроты	2	Ускорения на месте, разновидности прыжков ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация подачи, передач снизу и сверху.
2.2.	Развитие координации	2	Подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом.
2.3.	Развитие выносливости	2	Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях).
2.4.	Развитие гибкости	2	Комплексы на расслабление и растяжение мышц.

3. Специальная физическая подготовка 4 часа.			
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	2	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов лицом, боком, спиной вперед. Бег за лидером.
3.2.	Развитие специальной выносливости	2	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
4. Техничко-тактическая подготовка 4 часа.			
4.1.	Техническая подготовка (просмотр видеоматериала, имитация)	2	Передача мяча снизу на месте над собой, в движении. Передачи мяча сверху на месте над собой, в движении. Имитация подачи (нижняя, верхняя, боковая). Имитация блока с прыжком вверх, в сторону.
4.2.	Тактическая подготовка (теория)	2	Выход на приём передачи, на приём подачи. Блок. Подстраховка. Система личной защиты.
	ИТОГО	24	

4. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Комплексное занятие	2	<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>2. Упражнения силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, упражнение «Лодочка», приседания с отягощениями, выпрыгивания из положения полного приседа и др.</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара с прямого разбега с 3 шагов).</p> <p>4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 1 – зоны и места; боковые ленты; дополнительное оборудование; система пяти мячей.</p>	Спортивный зал	Входящая диагностика, наблюдение
2.			Комплексное занятие	2	<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p>2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и левой</p>	Спортивный зал	Игра

					<p>ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»;</p> <p>упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава.</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо; имитация передачи двумя сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке).</p> <p>4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 2 – состав и размещение команды; порядок замены игроков (кроме «либеро»); неявка и неполная команда; ошибки при переходе; ошибка при замене местоположения по зонам.</p>		
3.			Комплексное занятие	2	<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте.</p> <p>2. упражнения на прыжковую выносливость (прыжки со скалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу; «напрыжка» с 2 шагов; выпрыгивания из положения полного приседа; прыжки в полном приседе руки на коленях с продвижением вперед).</p> <p>3. Совершенствование индивидуального</p>	Спортивный зал	Наблюдение, тестирование

					<p>мастерства (имитация верхней прямой подачи с места, с шагом вперед, силовой с разбега в прыжке; имитация передачи двумя сверху стоя спиной к партнеру после поворота на 180 градусов; имитация приема мяча постановкой кисти на игровую поверхность).</p> <p>4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 4 – ошибки при игре с мячом; ошибки игрока у сетки; ошибки при подаче и позиционные ошибки.</p>		
4.			Комплексное занятие	2	<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p>2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»;</p> <p>упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава.</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо; имитация передачи двумя сверху на месте, после</p>	Спортивный зал	Наблюдение, тестирование

					<p>перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке).</p> <p>4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 2 – состав и размещение команды; порядок замены игроков (кроме «либеро»); неявка и неполная команда; ошибки при переходе; ошибке при замене местоположения по зонам.</p>		
5.			Комплексное занятие	2	<p>1. Разминка (растяжка)</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении передачи мяча</p> <p>3. Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении подач мяча</p> <p>4. Упражнения для развития сил и быстроты при выполнении нападающих ударов</p> <p>5. Упражнение для развития мышц прыгучести</p>	Спортивный зал	Практическая работа, тестирование
6.			Комплексное занятие	2	<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>2. Упражнения силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, упражнение «Лодочка», приседания с отягощениями, выпрыгивания из положения полного приседа и др.</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу</p>	Спортивный зал	Практическая работа, тестирование

					<p>на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара с прямого разбега с 3 шагов).</p> <p>4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 1 – зоны и места; боковые ленты; дополнительное оборудование; система пяти мячей.</p>		
7.			Комплексное занятие	2	<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p>2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»;</p> <p>упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава.</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо; имитация передачи двумя сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке).</p> <p>4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила</p>	Спортивный зал	Практическая работа, тестирование

					2017-2020): Глава № 2 – состав и размещение команды; порядок замены		
8.			Комплексное занятие	2	<p>1. Разминка (растяжка)</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении передачи мяча</p> <p>3. Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении передач мяча</p> <p>4. Упражнения для развития сил и быстроты при выполнении нападающих ударов</p> <p>5. Упражнение для развития мышц прыгучести</p>	Спортивный зал	Практическая работа, тестирование
9.			Комплексное занятие	2	<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p>2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»;</p> <p>упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава.</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо; имитация передачи двумя сверху на месте, после</p>	Спортивный зал	Практическая работа, тестирование

					<p>перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке).</p> <p>4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 2 – состав и размещение команды; порядок замены игроков (кроме «либеро»); неявка и неполная команда; ошибки при переходе; ошибке при замене местоположения по зонам.</p>		
10.			Комплексное занятие	2	<p>1.Подготовительная часть: Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: Имитация приёма мяча снизу двумя руками, нападающего удара со стопорящим и приставным шагом с максимальным выпрыгиванием вверх, верхней прямой подачи. Работа с эспандером у стены.</p> <p>3.Заключительная часть: Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3*20, спина 3*20, поднятие туловища 3*20. Растяжка</p>	Спортивный зал	Практическая работа, тестирование
11.			Комплексное занятие	2	<p>1.Подготовительная часть: Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: Имитация передачи двумя руками сверху, приёма мяча сверху, верхней прямой подачи. Работа с эспандером у стены на каждую руку по 100 повторений.</p> <p>3.Заключительная часть: Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3*20, спина 3*20, поднятие</p>	Спортивный зал	Практическая работа, тестирование

					туловища 3*20. Растяжка.		
12.			Комплексное занятие	2	1.Подготовительная часть: Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию. 2.Основная часть: Имитация передачи двумя руками сверху, приёма мяча сверху, верхней прямой подачи. Работа с эспандером у стены. 3.Заключительная часть: Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3*25, спина 3*25, поднимание туловища 3*25. Растяжка.	Спортивный зал	Практическая работа, тестирование

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы «Волейбол летом» необходимо создание определенных условий для совместной деятельности взрослого с детьми и свободной самостоятельной деятельности детей.

При составлении программы учтены возрастные и психофизиологические особенности обучающихся этого возраста: работоспособность, специфический характер наглядно-образного мышления, ведущий вид деятельности.

В основе расположения учебного материала в программе положен дидактический принцип доступности: от легкого материала к сложному, от известного к неизвестному.

Программа позволяет вносить изменения, корректировку, исходя из возможностей (потребностей) обучающихся, педагогов и родителей (законных представителей).

Материально-техническое обеспечение:

- материальная база (спортивный зал или спортивная площадка);
- мячи волейбольные;
- рулетка;
- секундомер;
- насос ручной;
- дидактический материал;
- видеофильмы по основным разделам учебного материала;
- мультимедийный компьютер;
- табло перекидное.

Информационно-методическое обеспечение

- методическое обеспечение (наличие программы, наглядных пособий, технологических карт, инструкций, методических разработок, рекомендаций);
- презентации, изображения на электронном носителе для демонстрации.

Кадровое обеспечение:

Занятия ведет тренер-преподаватель, имеющий высшее педагогическое образование, специальность физическая культура.

Способы оценивания уровня достижений обучающихся

Предметом диагностики и контроля являются внешние образовательные способности детей, а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам программы.

Основой для оценивания деятельности обучающихся являются результаты анализа его работы и деятельности по его росту. Оценка имеет различные способы выражения – устные суждения тренера, письменные качественные характеристики.

Оценке подлежит в первую очередь уровень достижения обучающимся минимально необходимых результатов, обозначенных в целях и задачах программы.

Педагог выделяет и поясняет критерии оценки, учит детей формулировать эти критерии в зависимости от поставленных целей и особенностей образовательного результата.

Проверка достигаемых обучающимися образовательных результатов производится в следующих формах:

- текущий рефлексивный самоанализ, контроль и самооценка обучающимися выполняемых заданий;
- взаимооценка обучающимися результата друг друга;
- публичная защита и показ результата обучающимися;
- текущая диагностика и оценка педагогом деятельности обучающихся;
- итоговая оценка индивидуальной деятельности обучающихся педагогом, выполняемая в форме образовательной характеристики.

Качество результатов оценивается по практической деятельности. Итоговый контроль проводится в конце программы в форме тестирования результатов деятельности. Данный тип контроля предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем заявленным целям и направлениям программы.

Формы контроля

Проверка результатов усвоения обучающимися программного материала осуществляется в форме входного и текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль осуществляется в форме тематической беседы. Он служит для диагностики сформированности базовых навыков по предмету.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного периода в форме контрольно-тестовых заданий, зачетных занятий.

Итоговая аттестация осуществляется в конце программы в форме тестирования и выполнения нормативов.

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников секции в течение всего курса обучения. В течение всего периода обучения проводится диагностирование детей в начале программы - входная, в конце середине программы – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

- 3** - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.
- 4** - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.
- 5** - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл

1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Мероприятия воспитательной деятельности

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей обучающегося во многом зависит эффективность формирования личности обучающегося.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;

- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- Беседа,
- Акции;
- Тренинги;
- Игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.
- Я и моя будущая профессия
- Путь к успеху
- Мой выбор-ЗОЖ

Мероприятия, направленные на профориентацию и профессиональное самоопределение обучающихся

Основательно вопросы выбора профессии интересуют старшего подростка, когда он задумывается о личностном смысле в профессиональном труде, выборе специальности, учебного заведения, в котором он будет её осваивать.

Современное понимание профориентационной работы заключается в ее нацеленности не на выбор конкретной профессии каждым обучающимся, а на формирование неких универсальных качеств у обучающихся, позволяющих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор, быть ответственными за свой выбор, быть профессионально мобильными.

Данная программа способствует оказанию профориентационной поддержки обучающимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности через:

- организацию фрагментов занятий по теме «Мир профессий»,
- изучение профессиональных намерений и планов обучающихся,
- исследование готовности обучающихся к выбору профессии,
- изучение личностных особенностей и способностей обучающихся.

Примерная тематика мероприятий:

- Проект «Мир профессий»
- Беседа «Знакомство с Атласом профессий»
- Экскурсии на местные предприятия.
- Мини-конференция «Профессии моей семьи»
- Встречи с людьми разных профессий и др.

Профориентационная работа проводится с целью подготовки обучающихся к осознанному выбору профессии при согласовании их личных интересов и потребностей с изменениями, происходящими на рынке труда. Вышеперечисленные формы работы реализуются как один из этапов учебного занятия, так и во внеучебной деятельности в рамках каникулярной занятости.

8. ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагога:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для обучающихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.