

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бородинская
средняя общеобразовательная школа»**

<p>Программа рассмотрена на педсовете пр.№6 от 02.11.2023г.</p>	<p>Утверждаю директор МБОУ «Бородинская сош»  О.П. Комоликова Пр.№90 от 03.11.2023г.</p>
---	---



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

с. Бородино
2023г.

1.1 Пояснительная записка

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Волейбол как вид спорта способствует формированию здорового образа жизни, самосовершенствованию, развитию координации движения, выносливости, здоровья и силы, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Основная задача педагогов дополнительного образования - физическое воспитание и оздоровление детей в процессе овладения физической культурой.

Программа направлена на удовлетворение потребности подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по волейболу, применяемые в практике подготовки игроков.

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в рамках *физкультурно-спортивной направленности*.

1.1.2 Актуальная нормативная база.

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), п.9 ст. 2;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №678-р от 31.03.2022;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МОБУ «Бородинская сош»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОБУ «Бородинская сош».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, учитель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

1.1.2 Педагогическая целесообразность

Волейбол - спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол - это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

1.1.3 Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Программа составлена под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Программа направлена на привлечение детей к массовым видам спорта, на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей детей.

Реализация программы обеспечивает успешную социальную адаптацию детей с ограниченными возможностями здоровья; построение коррекционно-развивающего процесса с учетом возможностей детей; закрепление формирующихся видов деятельности особого ребенка (реализации индивидуального подхода, поэтапного обучения). Образовательный процесс позволяет выстраивать индивидуальный образовательный маршрут для социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья (в зависимости от заболевания, психофизиологических особенностей, потребностей) вследствие его гибкой организации.

1.1.4 Адресат Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 14 до 16 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-

оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 12 человек. Комплекуются разновозрастные группы с разницей не более 2 лет. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

В ходе реализации программы учитываются возрастные и физиологические особенности детей.

Возрастные особенности подростков

Для детей 14-16 лет характерно увеличение показателей физического развития. Заметно вырастает мышечная масса, наблюдается интенсивный прирост силы, развиваются такие двигательные качества, как быстрота, сила и выносливость. В этом же возрасте надо планировать большой объем упражнений на гибкость. Упражнения для развития силы должны быть в основном динамическими, т.к. сухожильная часть мышц у детей относительно невелика, что обеспечивает их большую сократительную способность. При развитии силы нагрузки не должны быть предельными и упражнения не должны вызывать длительного напряжения. У детей высокая пластичность артерий, поэтому емкость сосудистого русла может увеличиваться без существенного повышения кровяного давления. С возрастом и ростом тренированности увеличиваются аэробная и анаэробная производительность, улучшаются адаптационные реакции, уменьшается потребление кислорода на единицу работы. Однако упражнения на развитие выносливости у детей следует применять осторожно, т.к. развитие сердечно-сосудистой системы и других систем не завершено. Основным средством воспитания общей выносливости является равномерное выполнение упражнения (бег, бег на лыжах и т.д.), продолжительность которого должна увеличиваться постепенно.

Уровень освоения программы – базовый, что предполагает освоение специализированных знаний в рамках тематического направления программы.

1.1.5 Особенности организации образовательного процесса

Основными формами образовательного процесса являются: теоретические и практические занятия; соревнование. Занятия носят групповую, микрогрупповую и индивидуальную формы. Основной формой обучения являются *групповые* занятия.

Группы формируются в начале учебного года на бесплатной основе. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья для занятий спортом.

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава. При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные нагрузки, интенсивность тренировок) образовательный процесс реализует принципы дифференцирования и индивидуализации: учет физического, функционального, половозрастного, морально-волевого развития каждого подростка.

Все занятия, проводимые в спортивном зале или на свежем воздухе, начинаются с обязательной 15-минутной общефизической разминки, которая иногда проводится в форме подвижных или спортивных игр.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий
Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 1 часа занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Расписание занятий составляется и утверждается директором по представлению учителя физкультуры и заместителя директора школы по воспитательной работе с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

1.2. Цель программы:

обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.
- способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;
- способствовать развитию умения самостоятельно принимать ответственные решения;
- содействовать развитию физической выносливости;
- формировать в ребенке уверенность в своих силах перед участием в показательных выступлениях и соревнованиях различных уровней;
- содействовать воспитанию культуры здоровья и коммуникативной культуры;
- способствовать развитию трудолюбия, взаимопомощи, развитие физической подготовки детей, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана (срок реализации) на 1 год обучения (34 недели), её объём 34 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы.

Формы обучения – очная

1.2.1 Учебный план 1 года обучения (14-16 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
1	Модуль I. Общая физическая подготовка	2	1	1	Зачёт
2	Модуль II. Специальная физическая и теоретическая подготовка	4	2	2	Зачёт
3	Модуль III. Техничко-тактическая подготовка	24	2	22	Зачёт
4	Модуль IV. Восстановительные мероприятия	2	1	1	Зачёт
5	Модуль V. Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6	Контрольные нормативы	2	0	2	Сдача контрольных нормативов. Зачет
7	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
8	Всего часов:	34	6	28	

1.2.2 Содержание учебного плана 1 года обучения

Модуль I. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Модуль II. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Модуль III. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закреплённому мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и

групповое
блокирование.

34. Передача
мяча над собой.

35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.

36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
 - Подача на точность в зоне - по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема - сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры

«углом вперед».

Модуль IV. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок Психологические средства восстановления.

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Модуль V. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в

своей группе (по упрощенным правилам).

Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

1.4 Требования к результатам обучения

- овладение разнообразными приемами игры в волейбол;
 - сформированы практические навыки игры и умение сочетать индивидуальные и групповые тренировки;
 - сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, повышение спортивного мастерства обучающихся.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны:

Знать - историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;

- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Оценочные материалы.

Способы определения результативности

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

Система, формы контроля уровня достижений обучающимися и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Подтягивание на перекладине.

Бег 1000 м.

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

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

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

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

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки).

Норматив 5 передач. Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота -3м). Норматив 8 передач. Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 6 попаданий.

Нападающий удар.

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

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Для определения эффективности реализации программы предполагается использование следующих форм отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, видеозапись, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, материалы тестирования по темам программы; соревнования по соответствующим разделам и темам программы; протоколы соревнований; грамоты, дипломы;

отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах: аналитический материал по итогам проведения соревнований, аналитическая справка, открытое занятие, отчет итоговый, аналитический материал по итогам психологической диагностики; конкурсы различного уровня и соревнования (муниципальные соревнования по волейболу, контрольные игры и соревнования по волейболу на Первенство...); итоговые занятия.

Перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов

Уровень спортивного и технического мастерства проверяется на соревнованиях областного, муниципального масштабов и оценивается в присвоении спортивных разрядов и званий согласно ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация).

Диагностический инструментарий, используемый при определении качества знаний, умений и навыков обучающихся: Единая всероссийская спортивная классификация; тесты; викторины, соревнования.

Уровень социальной адаптивности, степень самореализации, самооценки, самоопределения, самоактуализации обучающихся диагностируется с помощью психолого-педагогического инструментария:

- Диагностика самоактуализации личности.
- Методика определения самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн).
- Методика «Изучение скорости мышления».
- Методика «Ситуация выбора» (Л.В. Байбородова).
- Методика «Определение психологического климата группы».
- Методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев).
- Методика выявления коммуникативных способностей учащихся (Р.В. Овчарова).

Предполагаемые результаты и способы их проверки

Применяемые *формы и методы контроля*: собеседование, наблюдение; опрос; открытые и зачётные занятия.

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающимися практических заданий.

Способы определения результативности программы

для подведения итогов работы по теме или разделу используется:

- открытое занятие, зачет, контрольное занятие, педагогическая диагностика.

Программой предусмотрен также *мониторинг освоения результатов* работы по таким показателям, как развитие личных качеств обучающихся, развитие социально значимых качеств личности, уровень общего развития и уровень развития коммуникативных способностей.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по волейболу.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Начальное изучение проводится при записи в секцию, во время беседы с ребенком, с родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

На последующих занятиях в процессе педагогических наблюдений учитель определяет отношение занимающихся к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, к себе; определяет направленность личности, его интересы, мотивы поведения, нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно- воспитательную работу.

Педагог должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать в учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию занимающегося, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Форма отслеживания результатов по основным разделам программы: мини-соревнования.

Оценка результативности освоения программы проводится в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Качество знаний и умений обучающихся проверяется через *аттестацию*. Программа предусматривает *промежуточную аттестацию* результатов обучения учащихся.

В начале года проводится *входное тестирование* (определяется общая физическая подготовка учащихся).

Промежуточная аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, соревнования.

Для выявления *результатов реализации программы* используются такие формы промежуточной и итоговой аттестации: зачёт – открытое занятие.

Формой подведения итогов реализации программы являются: соревнования; результаты участия в конкурсах различного уровня; контрольные и зачетные занятия.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Теоретические знания.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия? Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

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

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

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

В каких случаях применяется удаление игрока?

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

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

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

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

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

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

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

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

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

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

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

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование? Когда соревнование считается законченным?

Как засчитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

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

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

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

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

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

Игра двоих. Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд? Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

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

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

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

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

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

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока?

Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

І. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график 1 года обучения

1	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма аттестации	Форма контроля
1			Модуль І. Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.	1	Групповое занятие	спортзал		опрос
2			Навыки физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.	1	Групповое занятие	спортзал	Промеж уточная	Учебная задача Зачет
3			Модуль 2. Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.	1	Групповое занятие	спортзал		опрос
4			Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль	1	Групповое занятие	спортзал		опрос
5			Подготовительные упражнения. Акробатические упражнения	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
6			Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	1	Групповое занятие	спортзал	Промеж уточная	Учебная задача Зачет
7			Модуль 3. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков.	1	Групповое занятие	спортзал		опрос
8			Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
9			Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.	1	Групповое занятие	спортзал		опрос

10			Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.	1	Групповое занятие	спортзал		опрос
11			Стойки в сочетании с перемещениями	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
12			Передачи мяча сверху и снизу в парах.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
13			Приём мяча сверху через сетку.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
14			Нижняя прямая подача.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
15			Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
16			Передачи мяча в сочетании с перемещениями.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
17			Приём мяча, направленного ударом (в парах).	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
18			Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
19			Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
20			Встречная передача вдоль сетки и через сетку.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
21			Приём сверху нижней прямой подачи.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
22			Верхняя прямая подача через сетку.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
23			Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
24			Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
25			Чередование приемов мяча сверху и снизу.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
26			Подача в заданную часть площадки.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
27			Сочетание перемещений и технических приемов	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
28			Прием снизу верхней прямой подачи.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
29			Передача мяча со сменой мест.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача

30			Прием снизу верхней прямой подачи.	1	Групповое занятие	спортзал		Учебная задача
31			Модуль3. Гигиенические средства. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Психологические средства восстановления. Педагогические средства.	1	Групповое занятие	спортзал		опрос
32			Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления	1	Групповое занятие	спортзал		опрос
33			Сдача контрольных нормативов	1	Групповое занятие	спортзал	Итоговая я	зачет
34			Сдача контрольных нормативов.	1	Групповое занятие	спортзал	Итоговая я	зачет

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Для организации образовательного процесса требуется следующая материальная база:

Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Количество	Примечание
2		4
Сетка волейбольная со стойками	1 комплект	
Мяч волейбольный	20 шт.	
Мяч набивной (медицинбол)	3 шт.	
Свисток	5 шт.	
Секундомер	2 шт.	
Стойка для обводки	10 шт.	
Фишки (конусы)	20 шт.	
Барьер легкоатлетический	5 шт.	
Гантели массивные от 1 до 5 кг	2 комплекта	
Корзина для мячей	1 шт.	
Компрессор для накачивания мячей	1 шт.	
Скакалка	20 шт.	
Скамейка гимнастическая	4 шт.	
Утяжелитель для ног	4 шт.	
Утяжелитель для рук	5 шт.	
Эспандер резиновый ленточный	15 шт.	
Гольфы	10 шт.	
Майка	10 шт.	
Шорты спортивные (трусы спортивные)	10 шт.	

2.2.3 Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог, учитель МОБУ "Бородинская сош"

2.3 Методические материалы

Обязательным документом педагога на каждом учебном занятии является *план- конспект*, который разрабатывается в соответствии с требованиями Программы. Учебно- методические материалы для проведения занятий разрабатываются педагогом и обновляются по мере необходимости.

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы также необходимы: схемы и таблицы для учебных занятий; тестовые задания и упражнения по всем разделам программы; раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий), методические разработки по волейболу; нормативные документы по волейболу (правила соревнований, разрядные квалификационные требования, регламенты по всем дистанциям).

При реализации программы используются различные *методы, приемы и технологии обучения*. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся: возрастных и психофизиологических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

На занятиях используются следующие **методы**:

- *словесные методы* (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.) создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении;
- *наглядные методы* (показ иллюстраций, отдельных упражнений, учебные фильмы, видеоматериалы; демонстрация способов действий, показ образца, наблюдение и др.). Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- *эмпирический (практический)*: метод подражания «делай, как я» очень эффективен в начале обучения;
- *репродуктивный*: организованное повторение на основе серий упражнений, что ведёт к усвоению навыков и умений.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

В основе реализации программы использование **современных педагогических технологий**:

- *технология личностно-ориентированного обучения*. В центре внимания личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности;
- *технология развивающего обучения* (опережающие виды заданий) является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель: развитие психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;
- *технология дифференцированного обучения* (дифференцированный подход к отбору учебного материала, к выбору методов обучения);
- *игровые технологии*. В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности; имитационные игры по моделированию деятельности людей в конкретной обстановке по заданному сюжету;
- *технология коллективной творческой деятельности* (совместная подготовка к соревнованиям);

- *технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности;
- *здоровьесберегающие технологии* – это система работы по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Основной **формой организации образовательной деятельности** является коллективная форма. При необходимости используется групповая, парная, микрогрупповая и индивидуальная форма.

Программа в основном предполагает групповую форму организации образовательного процесса, в основе которой лежит взаимодействие членов -участников команды на соревнованиях.

При организации образовательного процесса по программе используются следующие **формы организации занятий**: беседа, игра, занятие-игра, конкурс, праздник, игра-инсценировка, акция, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, презентация, ролевые игры, тренировочное занятие, соревнование, турнир, чемпионат, экскурсии, эстафета.

Основными *видами учебных занятий*, предусмотренных Программой, являются:

- *теоретические занятия* - рассказ, беседа с использованием дидактического материала и технических средств обучения;
- *практические занятия* - изучение и закрепление полученных знаний в соответствующих мероприятиях и во время занятий;
- *спортивно-массовые мероприятия* - соревнования, олимпиады, праздники;
- *комплексные занятия* - включают выполнение приемов, действий, нормативов задач или их комбинаций нескольких разделов Программы;
- *индивидуальные консультации* - проводятся педагогом по мере необходимости при рассмотрении наиболее сложных тем обучения и перед контрольными упражнениями; предусмотрены и *психологические консультации* с участниками образовательного процесса;
- *контрольные занятия* - проводятся, как правило, после изучения значимых тем обучения и на завершающем этапе обучения. На контрольных занятиях обучающиеся отвечают на теоретические вопросы, выполняют упражнения и тестовые задания.

Алгоритм занятия

Основным способом обучения волейболу является физкультурное **занятие**. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- *подготовительной*, куда включаются упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
- *основной*, в которой выполняются упражнения в равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

- *заключительной*, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце *заклучительной* части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В *подготовительную часть* входит разминка, ее цель: разогреть мышцы, повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20 мин.

Итак, прежде чем приступать к занятиям непосредственно с мячом, обучению ударам и их отработке, проводится *разминка*.

Разминка необходима для всех частей тела, так как разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика. Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело. Есть несколько *вариантов разминочного бега*:

- бег на выносливость (задается фиксированное время, ребенок бежит в произвольном темпе, не переходя на шаг);
- бег с ускорениями (задается фиксированное количество кругов, которые должен пробежать ребенок: одну четверть окружности дети пробегают с ускорением, во время бега в медленном темпе учащиеся восстанавливают дыхание для следующего ускорения);
- бег в «рваном» темпе (дети бегут в медленном темпе; затем, по хлопку тренера они ускоряют движение, пока педагог не хлопнет еще раз, после чего они опять переходят на медленный бег); число ускорений и их длительность определяет тренер, исходя из возможности детей;
- бег с различными элементами движений:
- с движением приставными шагами правым и левым боком;
- с движением спиной вперед;
- с подскоками и приседаниями во время бега;
- с движением «веревочкой» правым и левым боком.

Движения задаются учителем по необходимости.

При общей разминке соблюдается принцип последовательности: разминается сначала шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения и т.д.

При разминке (в частности, детей младшего возраста) используется игровой метод. Учащиеся легко усваивают в игровой форме различные движения, необходимые для дальнейших занятий теннисом.

Особенно полезны различные игры в мяч, в которых приобретаются "хватательные" навыки и навыки ловли (например, гандбол, «вышибала», игра «отними мяч» и т. д.).

Для большей эффективности разминки в нее включаются различные соревновательные элементы. Используя соревнования в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость), педагог стимулирует активность детей и их развитие, а также ускоряет приобретение ими навыков определения своих сильных и слабых сторон.

При разминке проводятся индивидуальные, парные и коллективные упражнения; в ходе одного занятия возможно их комбинирование. При этом важно задействовать все мышцы, для чего необходимо каждый раз делать упор на иную мышечную группу (в каждом конкретном упражнении большую нагрузку получает одна определенная группа мышц).

Для индивидуальной разминки имеется несколько *специальных упражнений*:

1. Для шейных позвонков:

- круговое вращение головой;
- опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
- запрокидывание головы назад;
- «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.

2. Для рук и плечевых суставов:

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
- вращение кистями рук;
- круговые вращения руками;
- сцепление рук «замочком» на спине;
- плечевые вращения.

3. Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника:

- наклоны вперед и назад, прогнувшись;
- наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
- круговое вращение корпуса;
- круговые вращения таза;
- упражнения для малышей, например «дровосек» и «самолет».

4. Для разминки ног:

- приседания;
- пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде);
- пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
- перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
- махи ногами (правая нога к левой руке);
- вращение ноги в голеностопном суставе;
- прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах,
- упражнения со скакалкой.

5. Для мышц живота и укрепления пресса:

- исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными, 26
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
- движение ногами «велосипед»;

- упражнение «березка»;
- из положения лежа, руки за головой: движение в положение "носом-к-коленке", держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
- из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
- стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
- выполнение «углов» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения вися).

6. Силовые упражнения:

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- упражнение «пляски вприсядку»;
- прыжки со скакалкой;
- выпрыгивание вверх из полного приседа;
- отжимание (от лавочки, от пола).

7. Варианты парных упражнений:

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
- стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
- упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;
- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
- стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно присесть и встать, не разгибая рук;
 - исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая партнера на спину.

8. Варианты коллективных упражнений и игр:

- прыжки в полном приседе;
- многоскоки;
- бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра;
 - движение «гусиным шагом»;
 - игра «белые медведи»;
 - эстафеты с использованием вышеописанных упражнений;
 - беговые игры с мячом.

По окончании разминки проводятся упражнения с мячом «кидаешь-ловишь» для лучшей ориентации в пространстве и координации движений. Прежде чем заниматься

отработкой ударов об стенку, а затем через сетку, дети многократно повторяют имитацию ударов. Затем переходим к новому материалу и к отработке движения у стенки.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Обучающиеся выполняют упражнения у стены, играют на счет.

Основная часть занятия включает в себя три элемента:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- обучение ребят основным движениям и навыкам игры в волейбол;
- подвижная игра.

Необходимо уметь подбирать и правильно чередовать движения на физкультурном занятии. Без этого ребенок не сможет успешно овладеть необходимыми двигательными навыками.

Нами используется в течение года примерная *схема* последовательного введения *специальных упражнений*:

- Первая неделя – упражнения с мячом и обучение координации.
- Вторая неделя – упражнения с мячом и обучение технике игры
- Третья неделя – упражнения с мячом и прыжковые упражнения.
- Четвертая неделя – обучение взаимодействию мяча и туловища, упражнения на внимание.

Первый вид упражнений - основной, а второй - дополнительный (общеразвивающий), используемый для повторения и закрепления освоенного материала, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую.

Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основные педагогические принципы – «от простого к сложному», возрастной и индивидуальный подход к возможностям каждого воспитанника.

Завершает *основную часть* подвижная игра с использованием различных элементов тенниса. Физические упражнения в форме игры увлекают детей и дают им максимальную двигательную разрядку. Одновременно с этим, воспитанники непосредственно усваивают, что теннис – это не только изнурительное отрабатывание основных движений, но и интересная, увлекательная игра. Учащиеся в этой части занятия показывают умение применять приобретенные навыки на практике.

В *заключительной части занятия* проводится или игра, или физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса.

Заключительный этап занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого учащегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Кроме объяснений и упражнений для активизации деятельности обучающихся на занятиях используются такие формы, как дидактические *игры и разгадывание кроссвордов*. Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования.

Очень важно контролировать уровень физической нагрузки во время занятий. О реакции организма ребенка на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: учащийся начинает отвлекаться, появляется слабость, отдышка, бледнеет или краснеет лицо, нарушается координация движений. В этих случаях необходимо постепенно снижать индивидуальную нагрузку.

Более объективную и точную характеристику физической нагрузки дает подсчет пульса ребенка на протяжении всего занятия. После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20-25%, после основной – не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70-90% и даже на 100%. Через 1-2 минуты после занятия частота пульса должна вернуться к исходному уровню и не превышать его более чем на 15-20%.

В зависимости от *типа конкретного занятия* (сообщения и усвоения новых знаний; повторения и обобщения полученных знаний; применения знаний, умений и навыков; закрепления знаний, выработки умений и навыков; комбинированное) изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места.

Дидактические материалы

(раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий и т.п.)

При реализации программы используются следующие дидактические материалы: схемы освоения технических приемов в волейболе; таблицы для учебных занятий; тестовые задания и упражнения по всем разделам программы (картотека общеразвивающих упражнений для разминки); раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий, картотека упражнений по волейболу); викторины; кроссворды; методические разработки по волейболу; нормативные документы по волейболу («Правила игры в волейбол»; «Правила судейства в волейболе»; правила соревнований, разрядные квалификационные требования, регламенты по всем дистанциям)

Приложение

Алгоритм занятия

Примерная структура и возможные этапы учебного занятия по теме представлены в таблице 1.

Блок	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Подготовительный	<i>Организационный</i>	Обеспечение мотивации к занятию, подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания
	<i>Проверочный</i>	Установление правильности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Актуализация базовых знаний
Основной	<i>Подготовительный (подготовка к новому содержанию)</i>	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Создание ситуации (эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание и др.), в которой дети сами сформулируют цель учебного занятия
	<i>Усвоение новых знаний и способов действий</i>	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей
	<i>Первичная проверка понимания изученного</i>	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
	<i>Закрепление новых знаний, способов действий и их применение</i>	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
	<i>Обобщение и систематизация знаний</i>	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
Итоговый	<i>Контрольный</i>	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности

	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы
	Информационный	Обеспечение понимания роли и места занятия к системе	Информация о значении занятия для последующих тем раздела и содержания программы в целом

В зависимости от типа конкретного занятия (сообщения и усвоения новых знаний; повторения и обобщения полученных знаний; применения знаний, умений и навыков; закрепления знаний, выработки умений и навыков; комбинированное) изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места.

Алгоритм занятия

(краткое описание структуры занятия и его этапов)

1. этап: организационный

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: проверочный

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (к примеру, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям).

4 этап: основной

В качестве основного этапа могут выступить следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

Содержание: задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция.

Содержание: пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснований.

3. Закрепление знаний и способов действий.

Задача: обеспечение условия новых знаний и способов действий.

Содержание: тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Содержание: беседа и практические задания.

5. этап: контрольный

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Содержание: тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково- исследовательского).

6. этап: итоговый

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает, как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели, и поощряет ребят за учебную работу.

7. этап: рефлексивный

Задача: мобилизация детей на самооценку.

Содержание: оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

8. этап: информационный

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Содержание: информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Приложение

Инструкция ТБ на занятии по волейболу

1. Общие требования безопасности.

1.1.К учебно-тренировочным занятиям спортивными играми допускаются лица с 6 лет, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности.

1.2.Опасные факторы:

- травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;

- травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
 - количество обучающихся не должно превышать: 30 человек в группах начальной подготовки, 20 человек – в учебно-тренировочных группах до 2-х лет, 16 человек в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет, 12 человек в группах спортивного совершенствования.
- 1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

- 2.1. Надеть спортивную форму. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, браслеты, цепочки и т. д.), волосы должны быть коротко подстрижены.
- 2.2. Войти в спортзал по разрешению учителя и только с учителем.
- 2.3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, перекладин, стоек и др.).
- 2.4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.
- 2.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.
- 2.6. На отопительных регистрах должна стоять защита.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия

- 3.1. Строго соблюдать дисциплину.
- 3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.
- 3.3. Во время тренировочного процесса по свистку учителя все занимающиеся должны прекратить движение.
- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.
- 3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.
- 3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

Обучающийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч — двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Обучающийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры обучающийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить учебно-тренировочное занятие, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Вывести обучающихся из зала (учитель выходит последним).

5.3. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. 5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду

Приложение

Проведение теоретических занятий по технике безопасности во время занятий по волейболу

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Подпись

Педагог _____