АРСТВЕННОЕ

**Содержание**

*1.Комплекс основных характеристик программы*…………..…..… стр.3

1.1. Пояснительная записка ……………………………………..….стр.3-5

1.2. Цели и задачи………………………………………………….… стр. 5

1.3. Планируемые результаты………………………………………..стр. 7 1.4. Учебный план……………………………………………...…. стр.8-11 1.5. Содержание учебного плана………………………………...стр.12-15 *2. Комплекс организационно-педагогических условий*………..……стр.16

2.1. Календарный учебный график……………………… ……..стр.16-18 2.2. Формы аттестации/контроля…………………………... …..стр. 19-23

2.3. Оценочные материалы…………………………………………..стр.24 2.4. Методическое обеспечение программы…………………….стр.25-26 2.5. Условия реализации программы (Материально-техническое и информационное обеспечение)…………………………….……… стр. 27 2.6. Воспитательный компонент…………………………………….стр.28 *3. Список литературы*……………………………………………стр.29-30

**1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» предназначена для проведения спортивной работы в системе внеурочной деятельности образовательных учреждений. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в волейбол. Направлена на повышение мотивации студентов, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» составлена на основе опытной программы курса «Физическое воспитание».

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная.

***Уровень программы:*** ознакомительный.

***Актуальность программы.***

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью.

Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия,

способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

***Новизна*** программы заключается в углубленном изучении данного вида спортивной подготовки с применением упражнений на развитие координационных способностей, силовой и беговой выносливости, скорости в беге, овладении техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации.

***Педагогическая целесообразность.*** Дополнительная общеобразовательная программа секции «Волейбол» включает в себя теоретические знания и практические умения, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического здоровья. Данная программа направлена на формирование культуры здоровья обучающихся, формирование у студентов активной культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом, способствующая познавательному и эмоциональному развитию подростков, достижению планируемых результатов освоения программы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

***Отличительная особенность программы.*** Данная дополнительная образовательная программа от уже существующих подобных имеет отличительные особенности: разнообразие различных видов двигательной деятельности, целенаправленное влияние на развитие физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота, координация движения, гибкость, скорость, сила).

Условия реализации программы.

Срок реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на обучающихся 15–17 лет

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача.

Формы и режим занятий.

Объединение комплектуется в количестве не менее 12 человек.

Занятия группы объединения проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность академического часа – 45 мин.

Занятие имеет классическую схему:

– Вводная часть занятия – 5 мин.

– Основная часть – 35 мин.

– Заключительная часть – 5 мин

***1.2 Цель программы:*** привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой, спортом.

***Задачи:***

- формировать у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической

- культурой и спортом в кружках и спортивных секциях;

- развивать и совершенствовать жизненно важных двигательных качеств и умений;

- вооружить системой знаний в области физической культуры и спорта.

***Образовательные:***

- познакомить студентов с основами волейбола;

- развитие важных двигательных навыков и умений;

- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

- формирование умения самостоятельно выбирать, организовывать и

проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и

обстоятельств;

- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного

здоровья.

***Развивающие:***

- развитие опыта двигательной активности;

- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- формирование культуры ведения здорового образа жизни;

- активизация двигательной активности студентов во внеурочное время;

- развитие сообразительности, речи, воображения, ловкости, выносливости.

***Воспитательные:***

- воспитание культуры игрового общения, ценностного отношения к

спортивным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физической культуры.

***Возраст обучающихся.*** Программа рассчитана на студентов в возрасте 15-17 лет; к занятиям допускаются все студенты, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

***Формы и режим занятий.*** Практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся один раз в неделю по два часа. При планировании занятий педагог может вносить в программу коррективы по мере необходимости в зависимости от конкретных условий работы, интересов студентов и их подготовки. Представленная программа секции предусматривает групповую, командную, индивидуальную форму работы. Для активизации учебно-воспитательного процесса педагог использует следующие формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, товарищеская игра, соревнования, сдача контрольных нормативов, посещение матчей взрослых команд с последующим обсуждением, просмотр и анализ учебных фильмов, участие в городских, региональных, областных соревнованиях.

***Сроки реализации дополнительной образовательной программы.***

В соответствии с решением поставленных задач, программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий. В связи с этим проводятся занятия по раздельности и в едином целом выполнения различных упражнений.

Программа предусматривает два года обучения. После прохождения

годичного цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов студентов.

Время, отведенное на обучение по программе составляет 34 часов в год,

в том числе:

- теоретических занятий - 4 часов;

- практических занятий - 30часов.

***1.3 Ожидаемый результат:***

***Прошедшие курс обучения студенты должны знать:***

- правила игры волейбол;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи

- помощи при занятиях физическими упражнениями.

***Должны уметь:***

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и

организации собственного досуга;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Педагог рекомендует обучающимся вид двигательной активности, определяет оптимальную ЧСС при физической нагрузке, предлагает контрольные упражнения /тесты/ с оздоровительной и профессиональной направленностью, дает методические замечания к проведению самостоятельных занятий в спортивных секций.

Оценка знаний и умений по общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Волейбол» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

- текущий контроль: устный опрос;

- промежуточный контроль: тестирование;

- итоговый контроль: практическое задание.

**1.4 Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Изучаемый материал** | **Общее количество часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
|  |  |
| 1. | **Модуль 1. Вводное занятие** «Техника  безопасности на занятиях по волейболу».  Введение в программу. | **1** | **1** | **1** |
| 2. | **Модуль 2. Правила игры в волейбол.** | **1** | **1** | **1** |
| 3. | **Модуль 3. Техника перемещения.** | **1** |  | **1** |
| Техника перемещения: стойки  Техника перемещения: ходьба | 30мин. |  | 30мин. |
| Техника перемещения: бег  Техника перемещения: скачок | 30мин. |  | 30мин. |
| 4. | **Модуль 4. Техника владения мячом.** | **4** |  | **4** |
|  | Техника владения мячом: подача нижняя | 1 |  | 1 |
| Техника владения мячом: нижняя боковая | 1 |  | 1 |
| Техника владения мячом: подача верхняя | 1 |  | 1 |
| Техника владения мячом: верхняя  боковая | 1 |  | 1 |
| 5. | **Модуль 5. Передачи мяча.** | **3** |  | **3** |
|  | Передачи мяча: верхняя передача.  Передачи мяча: нижняя передача. | 1 |  | 1 |
| Передачи мяча: передача в прыжке  Передачи мяча: одной рукой | 30мин |  | 30мин |
| Передачи мяча: передача назад  Передачи мяча: длинные, короткие, укороченные | 30мин |  | 30мин |
| Передачи мяча: высокие, средние, низкие  Передачи мяча: с отвлекающими  действиям | 1 |  | 1 |
| 6. | **Модуль 6. Нападающие удары.** | **3** |  | **3** |
|  | Нападающий удар: прямой нападающий  удар | 1 |  | 1 |
| Нападающий удар: с переводом | 1 |  | 1 |
| Нападающий удар: боковой нападающий удар | 1 |  | 1 |
| 7. | **Модуль 7. Тактическая подготовка.** | **2** |  | **2** |
|  | Техника перемещения  Стойка защитника  Техника владения мячом: прием мяча снизу двумя руками  Техника владения мячом: прием снизу одной рукой | 1 |  | 1 |
| Техника владения мячом: прием мяча сверху | 1 |  | 1 |
| 8 | **Модуль 8. Общефизическая**  **подготовка.** | **6** |  | **6** |
|  | Блокирование: постановка блока | 1 |  | 1 |
| Блокирование: прыжка | 1 |  | 1 |
| Блокирование: постановка рук  Блокирование: приземления | 1 |  | 1 |
| Прием мяча от сетки | 1 |  | 1 |
| Бег: 30 м (6 x 5 м)  Прыжок в длину с места | 1 |  | 1 |
|  | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками | 1 |  | 1 |
| 9. | **Модуль 9. Игровая и**  **соревновательная подготовка.** | **13** |  | **13** |
|  | Учебная игра по заданию | 3 |  | 3 |
| Двусторонняя игра по правилам | 3 |  | 3 |
| Двусторонняя игра в волейбол | 3 |  | 3 |
|  | Итоговое занятие | 4 |  | 4 |
|  | **ИТОГО:** | **34** |  | **34** |

**1.5. Содержание учебного плана**

**Модуль 1. Вводное занятие «Техника безопасности на занятиях по**

**волейболу».**

Теория.

Введение в программу.

Инструктажи по технике безопасности. История развития волейбола в России.

**Модуль 2. Правила игры.**

Теория.

Соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры из 3-5 партий. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Понятие о методике судейства.

**Модуль 3. Техника перемещения.**

Практика.

Перемещения. Стойки: основная, низкая.

Ходьба. Бег. Перемещение приставными шагами лицом. Боком (правым, левым). Спиной вперед. Двойной шаг. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений. Способы перемещений.

**Модуль 4. Техника владения мячом**.

Практика.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача.

Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. О.Р.У.- подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре).

В стену – расстояние 6-9 м.

Отметка на высоте 2м. Через сетку – расстояние 6м, 9м. Из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половины площадки.

Промежуточное тестирование.

**Модуль 5. Передачи мяча.**

Практика.

Верхняя передача мяча. Нижняя передача. Передача мяча в прыжке. Передача мяча одной рукой. Передача мяча назад. Длинные, короткие, укороченные, высокие, средние, низкие передачи.

О.Р.У. - передача мяча, подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике; зоны 6 - 3 – 4, 6 – 3 – 2, 5 – 3 – 4, 1– 3 – 2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в Сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера.

Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

Прием мяча от сетки.

**Модуль 6. Нападающие удары**.

Практика.

Прямой нападающий удар; боковой нападающий удар; с переводом.

О.Р.У. - ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

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

**Модуль 7. Тактическая подготовка.**

Практика.

Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи из передачи (обмана); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия в защите: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»**.**

**Модуль 8. Общефизическая подготовка.**

О.Р.У с предметами, без предметов. ОРУ на месте, в движении.

Спортивные и подвижные игры. Игровые упражнения и эстафеты.

Акробатические упражнения, беговые упражнения.

Ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, ловкость.

- Бег 30 м (6 x 5 м).

На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен 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 испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

- Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

***Техническая подготовка.***

- Испытания на точность передачи.

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 –3,5 м, высота ограничивается3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

- Испытание на точность передачи через сетку.

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 –размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 –размером 3 х 3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

**Модуль 9. Игровая и соревновательная подготовка.**

Цель подготовки – обобщение изученного материала и его интегральная реализация, но больше внимания уделяется индивидуальным действиям.

Игровая и соревновательная подготовка ведется на ограниченных площадках, с максимальным числом играющих.

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Двухсторонняя игра по правилам.

**Итоговое занятие.**

Контрольные нормативы. Проверки уровня знаний: двусторонняя игра в волейбол.

**2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Месяц | Чис  ло | Время проведения занятий | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрь | 07 | 14.00-14.45 | Тради-ционная | 1 | «Техника  безопасности на занятиях по волейболу».  Введение в программу. | Спортивный зал | опрос |
| 2 | сентябрь | 14 | 14.00-14.45 | Тради-ционная | 1 | Правила игры в волейбол. | Спортивный зал | опрос |
| 3 | сентябрь | 21 | 14.00-14.45 | Тради-ционная | 1 | Техника перемещения: стойки  Техника перемещения: ходьба Техника перемещения: бег  Техника перемещения: скачок | Спортивный зал | опрос |
| 4 | сентябрь | 28 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Техника владения мячом: подача нижняя | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 5 | октябрь | 5 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Техника владения мячом: нижняя боковая | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 6 | октябрь | 12 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Техника владения мячом: подача верхняя | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 7 | октябрь | 19 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Техника владения мячом: верхняя  боковая | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 8 | октябрь | 26 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Передачи мяча: верхняя передача.  Передачи мяча: нижняя передача.  Передачи мяча: передача в прыжке  Передачи мяча: одной рукой | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 9 | ноябрь | 2 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Передачи мяча: передача назад  Передачи мяча: длинные, короткие, укороченные | Спортивный зал | тестиро-  вание |
| 10 | ноябрь | 9 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Передачи мяча: высокие, средние, низкие  Передачи мяча: с отвлекающими  действиям | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 11 | ноябрь | 16 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Нападающий удар: прямой нападающий  удар | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 12 | ноябрь | 23 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Нападающий удар: с переводом | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 13 | ноябрь | 30 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Нападающий удар: боковой нападающий удар | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 14 | декабрь | 7 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Техника перемещения  Стойка защитника  Техника владения мячом: прием мяча снизу двумя руками | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 15 | декабрь | 14 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Техника владения мячом: прием снизу одной рукой. Техника владения мячом: прием мяча сверху | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 16 | декабрь | 21 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Блокирование: постановка блока | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 17 | январь | 18 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Блокирование: прыжка | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 18 | январь | 25 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Блокирование: постановка рук  Блокирование: приземления | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 19 | февраль | 1 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Прием мяча от сетки | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 20 | февраль | 8 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Бег: 30 м (6 x 5 м)  Прыжок в длину с места | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 21 | февраль | 15 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 22 | февраль | 22 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 23 | февраль | 29 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | тестиро-вание |
| 24 | март | 7 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | зачет |
| 25 | март | 14 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Двусторонняя игра по правилам | Спортивный зал | зачет |
| 26 | март | 21 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Двусторонняя игра по правилам | Спортивный зал | зачет |
| 27 | март | 28 | 14.00-14.45 | Практи-ческое | 1 | Двусторонняя игра по правилам | Спортивный зал | зачет |
| 28 | апрель | 4 | 14.00-14.45 | Сорев-нование. | 1 | Двусторонняя игра в волейбол | Спортивный зал | итоговое тестиро-вание |
| 29 | апрель | 11 | 14.00-14.45 | Сорев-нование. | 1 | Двусторонняя игра в волейбол | Спортивный зал | итоговое тестиро-вание |
| 30 | апрель | 18 | 14.00-14.45 | Сорев-нование. | 1 | Двусторонняя игра в волейбол | Спортивный зал | итоговое тестиро-вание |
| 31 | апрель | 25 | 14.00-14.45 | Сорев-нование. | 1 | Итоговое занятие | Спортивный зал | итоговое тестиро-вание |
| 32 | май | 2 | 14.00-14.45 | Сорев-нование. | 1 | Итоговое занятие | Спортивный зал | итоговое тестиро-вание |
| 33 | май | 16 | 14.00-14.45 | Сорев-нование. | 1 | Итоговое занятие | Спортивный зал | итоговое тестиро-вание |
| 34 | май | 23 | 14.00-14.45 | Сорев-нование. | 1 | Итоговое занятие | Спортивный зал | итоговое тестиро-вание |

Занятия проводятся с 1 сентября 2023 по 23 мая 2024 года

Каникулы: с 28.12.2023 по 11.01.2024 г.

**2.2 Форма аттестации/контроля**

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1 Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3.Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4.Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7.Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

3.Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

4. Формирование ценностных ориентаций;

5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия);

-мировоззрение (следование социально значимым ценностям);

-социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать);

-патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств);

-культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

**Формы аттестации**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

**Диагностические средства**

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень. Внутри техникума соревнования по волейболу

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по волейболу.

Продвинутый уровень:

Межмуниципальные и региональные соревнования по волейболу среди Навлинского района.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся секции по волейболу за основу принимаются контрольные нормативы по ОФП и СФП.

**Вопросы для устного опроса**

***Вопрос\_1:*** Что такое личная гигиена? *Ответ: Личная гигиена – это свод правил, которые помогают поддерживать здоровье, а также предохраняют человека от болезней и преждевременной старости*

***Вопрос\_2:*** Каковы правила личной гигиены?

*Ответ: Гигиена тела, гигиена волос, гигиена полости рта, гигиена нательного белья и одежды и обуви, гигиена спального места.*

***Вопрос\_3:*** Техника безопасности при занятиях волейболом

*Ответ:* ***Требования безопасности перед началом занятий.***

*1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.*

*2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.*

*3. Провести физическую разминку.*

*4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол..*

***Требования безопасности во время занятий.***

*1. Во время занятий на площадке не должно быть посторонних лиц.*

*2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.*

*3. Соблюдать игровую дисциплину.*

*4. Не вести игру влажными руками.*

*5. Знать правила игры.*

***Требования безопасности по окончании занятий.***

*1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.*

*2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.*

*3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.*

*4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.*

***Требования безопасности в аварийных ситуациях.***

*1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.*

*2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся преподавателю.*

***Вопрос 4:*** Кто допускается до занятий по волейболу?

*Ответ: К занятиям по* волейболу *допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.*

***Вопрос 5***: Когда появилась игра «Волейбол»?

Ответ: *История игры начинается с 9 февраля, в 1895 году*

***Вопрос 6:*** В каком году «Волейбол » стал видом Олимпийских игр?

*Ответ: с 1960 года волейбол стал олимпийским видом спорта.*

**Задания для зачета**

1. Правильное выполнение упражнений с мячом.

2.Соревнование по волейболу.

**2.3 Оценочные материалы**

**Зачетные нормативы для первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***оценки*** | | | | | |
| ***юноши*** | | | ***девушки*** | | |
| ***«5»*** | ***«4»*** | ***«3»*** | ***«5»*** | ***«4»*** | ***«3»*** |
| Бег 100м,с | 15.3 | 15.8 | 16.5 | 17.2 | 17.5 | 18.0 |
| Бег 500м. мин, с | - | - | - | 1.50 | 2.00 | 2.10 |
| Бег 1000м. мин.с. | 3.20 | 3.35 | 4.00 | - | - | - |
| Бег 2000м. мин. с. | - | - | - | 12.00 | 12.50 | 14.00 |
| Бег 3000м. мин.с. | 13.50 | 14.30 | 16.00 | - | - | - |
| Метание гранаты:  500гр.  700гр. | - | - | - | 20 | 16 | 14 |
| 29 | 25 | 23 |  |  |  |
| Прыжки в длину с места. м. см. | 2.20 | 2.10 | 2.00 | 1.80 | 1.70 | 1.60 |
| Прыжки в длину с разбега, м.см. | 4.40 | 4.20 | 4.00 | 3.75 | 3.40 | 3.10 |
| Челночный бег 3х10м (с.) | 8.0 | 8.5 | 8.8 | 9.4 | 10.3 | 10.8 |
| Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за голову, раз. | - | - | - | 30 | 22 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз. | 20 | 17 | 15 | 10 | 8 | 7 |
| Подтягивание на перекладине, раз. | 9 | 7 | 6 |  |  |  |

**Примечание:** общая оценка за зачет выставляется по накопительной системе.

**2.4 Методическое обеспечение программы**

Для реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол» используется специальная литература по тактике, технике, правилам соревнований по волейболу, техническим приемам и тактическим действиям в волейболе, сборник тренировочных *упражнений* и общеразвивающих упражнений. Для эффективности средств в обучении волейболу применяются следующие методы:

- ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используется рассказ, показ и объяснение. Личный показ дополняется демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем и т.д. Показ чередуется с объяснениями;

- изучение приема в упрощенных условиях. Здесь используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д*.), двигательной наглядности* (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования)*,* информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация);

- изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются:

повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема, игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой;

- закрепление приема в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений, специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди них – элементы проблемного ьобучения (постановка проблемных вопросов) и методов самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка – к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

В работе используются методические разработки по выполнению упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости. Методические материалы по психологической подготовке, сборники правил игры, соревнований и системы их проведения. Разработки положений о соревнованиях, подвижных и спортивных играх. Методические разработки открытых занятий, таблицы игр, тематические тесты, видеоуроки по волейболу.

Материально-техническое обеспечение программы:

Наличие спортивного зала (24х14м);

Наличие спортивного инвентаря:

волейбольные мячи;

скакалки;

гимнастическая стенка;

гимнастические скамейки;

сетка волейбольная;

щиты с корзинами;

набивные мячи;

секундомер.

**2.5 Условия реализации программы: (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение)**

Материально-техническое обеспечение программы

Перечень учебного инвентаря и оборудования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Технические  средства  обучения (ТСО) | Инструменты и  приспособления общего  пользования | Инструменты и  приспособления  индивидуального  пользования |
| Аудиальные и  аудиовизуальные  технические средства:  компьютер  аудио-видео  материалы  диски  флешки | Волейбольная сетка,  гимнастическая скамейка,  Спортивный инвентарь:  мячи,  гантели,  гири | Спортивный инвентарь:  скакалка,  гимнастическая палка,  волейбольный мяч,  набивной мяч  Спортивная форма:  манишка,  спортивная обувь |

**2.6 Воспитательный компонент**

Воспитательные возможности волейбола:

Волейбол - одна из наиболее распространенных игр. Массовый, подлинно

народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и

доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования.

Особым достоинством волейбола, как средства физического воспитания, является его специфическое качество - возможность самодозирования нагрузки, то есть соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает.

Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Волейбол - командный вид спорта. Смысл игры заключается в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, прилагая все усилия для падения его на площадке, противоположной команды. Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приемами: подачей, передачей, нападающим ударом, блокированием. В игре участвуют 12 игроков, по 6 с каждой стороны. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменения интенсивности и продолжительности действия каждого игрока.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной игры; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Эти особенности способствуют воспитанию у обучающихся моральных качеств личности, совершенствованию основных физических качеств, а также имеют важное профессионально-прикладное значение для учащихся профессиональных заведений при овладении ими профессий.

# 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.

2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.

3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.

4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.

5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.

6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.

7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - http://www.sportlib.ru.

8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.

9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.

10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.

11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.

12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.

13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.

14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.

15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.

16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.

17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.

18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.

19. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.

20. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.