

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский
от «28» мая 2021 г. протокол № 3
Утверждена приказом
от 28.05.2021 г. № 54 «Д»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Моя игра»

(наименование объединения)

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе: 10558

Автор-составитель:

Бейдуллаева Алина Романовна

педагог дополнительного образования

(Ф.И.О. и должность разработчика)

пгт. Новомихайловский, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	6
1.3.	Содержание программы.	7
1.4.	Планируемые результаты.	10
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	11
2.1.	Календарный учебный график.	11
2.2.	Условия реализации программы.	16
2.3.	Формы аттестации.	17
2.4.	Оценочные материалы.	17
2.5.	Методические материалы.	19
2.6.	Список литературы.	21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Моя игра» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Актуальность.

В настоящее время является актуальным вопрос привлечения учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна.

Новизна программы «Моя игра» заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на изучение и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Отличительная особенность.

В отличие от дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первый темп» педагога дополнительного образования Дубины Константина Владиславовича МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский, которая ориентирована на пляжный волейбол, программа «Моя игра» педагога дополнительного образования Бейдуллаевой Алины Романовны имеет акцент на техническую и тактическую подготовленность юных волейболистов.

Педагогическая целесообразность.

Волейбол один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Адресат программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Моя игра» разработана для учащихся в возрасте 10-17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой вне зависимости от их способностей и степени подготовки. Группы формируются в количестве от 12 до 20 человек. Занятия проводятся в спортивном зале, при хорошей погоде возможно проведение занятий на школьной спортивной площадке.

Период 10–11 лет характеризуется ускоренными процессами психического развития и формированием целенаправленного поведения. Дети в этом возрасте уже в состоянии длительно, устойчиво поддерживать функциональную активность. Естественный механизм, помогающий развитию этих возможностей, — спонтанная игровая деятельность. В ней создаются определенные условия для формирования мотивов целенаправленного поведения. Данный возраст сенситивен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности — как умственной, так и физической.

Возраст 10 лет является сравнительно спокойным и равномерным в физическом развитии детей. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель, т.е. происходит как бы вытягивание тела. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Окостенение скелета происходит неравномерно: к 11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, и только к 12-13 годам, - запястья и пясти.

В 10 лет усиленно формируется и совершенствуется функция коры больших полушарий. В этом возрасте относительно быстро начинаются условно - рефлекторные связи на естественные целостные действия, и чем конкретнее действие (двигательная задача), тем доступнее упражнение и тем успешнее оно выполняется.

Возраст 11–12 лет характеризуется относительным замедлением роста тела и более интенсивным прибавлением веса. Кости скелета в этом возрасте еще недостаточно прочны, связки суставов эластичны и растяжимы, мышцы развиты относительно слабо. Относительная слабость мышечной системы детей предрасполагает к деформации позвоночника и грудной клетки, к нарушениям нормальной осанки. У мальчиков прирост веса мышц по отношению к весу тела больше, чем у девочек, а, следовательно, и лучше развита мышечная сила. У детей 11–12 лет организм в целом развивается активнее, чем у взрослых, поэтому общее количество крови по отношению к

весу тела у них больше, а также больше величины ударного и минутного объема крови по отношению к весу тела у них больше, а также больше величина ударного и минутного объема крови по отношению к единице веса тела. Однако абсолютная величина ударного и минутного объемов крови у детей и подростков значительно меньше, чем у взрослых. Сила и частота сердечных сокращений оказывается у детей больше, чем у взрослых. Так частота пульса в норме у них 77–80 ударов в 1 минуту. У детей относительно широкие отверстия сердца и просветы сосудов, в связи, с чем облегчается перемещение крови, создаются условия для большей скорости кровотока и меньшего сопротивления периферических сосудов. Артериальное давление равно в среднем 165/65 мм. рт. ст., жизненная ёмкость легких в среднем равна 1600–1800 см³, частота дыхательных движений 20–22 в/мин. При физической нагрузке пульс и дыхание значительно учащаются, ударный объем крови и подъем максимального артериального давления меньше, чем в старшем возрасте, восстановление этих показателей до уровня покоя замедленно. Функциональные возможности организма у детей 11–12 лет невысокие. Известно, что костный аппарат у детей очень гибок и легко поддается неблагоприятным влияниям, искривляется. Поэтому необходимы упражнения на выработку правильной осанки. Внимание у детей этого возраста очень неустойчиво. Они не умеют ни сосредотачивать, ни распределять свое внимание, легко отвлекаются от предмета, не могут сконцентрировать внимание. Искусственное возбуждение их интереса, привлекается новизной упражнений. Каждое задание выполняется 7–10 минут, а затем предлагаются новые упражнения, резко отличающиеся по характеру от предыдущего. Быстрое переключение от одного приема к другому не утомляет детей, поддерживает у них стойкий интерес к обучению.

Границы подросткового периода охватывают возраст от 11 -12 до 14-15 лет. Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: "переходный", "переломный", "трудный", "критический". В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте - процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений со взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения.

К 15 - 16 годам срастаются нижние сегменты тела грудины. В 15 - 17 лет увеличивается преимущественно подвижность грудной клетки в отличие от предыдущих периодов роста грудной клетки.

В 17 лет уже сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Установлено, что поперечник двуглавой

мышцы плеча к 6 годам увеличивается в 4 - 5 раз, а к 17 годам - в 6 - 8 раз. Увеличение массы мышц с возрастом происходит не равномерно: в течение первых 15 лет вес мышц увеличивается на 9%, а с 15 до 17 лет - на 12%. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. Различия в мышечной силе с возрастом увеличивается: в 15 лет разница составляет 8 - 10 кг, в 17 лет - 15 - 20 кг. Увеличение веса тела у девушек происходит более интенсивно, чем рост мышечной силы. В то же время у девушек, по сравнению с юношами, выше точность и координация движений.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Моя игра» реализуется на базовом уровне, и ее объем составляет 144 часа.

Форма обучения.

Форма обучения программы «Моя игра» - очная. Формы организации деятельности: групповая, комбинированная.

Режим занятий.

Занятия по программе «Моя игра» проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор учащихся производится по желанию учащихся и их родителей. Состав групп постоянный, разновозрастной, предварительной подготовки учащихся не требуется. Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения. Занятия проводятся в спортивном зале, при хорошей погоде возможно проведение занятий на школьной спортивной площадке. Вид занятий определен содержанием программы и предусматривают – тренировочные занятия, соревнования, командные игры.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Личностные задачи:

- сформировать морально-волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость и упорство в достижении поставленных целей;
- воспитать коллективизм, доброжелательность, взаимопомощь и сопереживание.

Метапредметные задачи:

- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- способствовать развитию мотивации к здоровому жизни;
- сформировать навыки включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения.

Образовательные (предметные) задачи:

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;
- научить основным приемам техники и тактики игры;
- повысить специальную, физическую, тактическую подготовку по волейболу.

1.3. Содержание программы Учебный план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	0,5	1,5	оформление карточек спортсмена
2	Основы техники и тактики игры.	50	4	46	Сдача нормативов, контрольные игры
3	Общая и специальная физическая подготовка.	18	-	18	Сдача нормативов, контрольные игры
4	Техническая и тактическая подготовка.	50	-	50	Сдача нормативов, контрольные игры
5	Контрольные игры и соревнования.	8	1	7	Оценка соревновательной деятельности
6	Участие в соревнованиях.	6	-	6	Оценка соревновательной деятельности
7	Воспитательная работа.	8	-	8	пед. наблюдение
8	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	беседа
ИТОГО:		144	6	138	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ.

Практика: Подвижные игры.

2. Основы техники и тактики игры.

Теория: Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики.

Практика: Индивидуальные и групповые тактические действия.

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов) Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и команда. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг.

Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. С группировкой в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным», прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места, в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20— 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев —на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по

мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние —от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, ноу тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

4. Техническая и тактическая подготовка.

Практика: Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений. Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и

передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Командные действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед»;

5. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Правила соревнований. Положение о соревнованиях.

Практика: Оформление хода и результата соревнований. Нижняя прямая подача подряд 15 -20 попыток. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии. Розыгрыш мяча. Передачи мяча с изменением высоты и направления.

6. Участие в соревнованиях.

Практика: Товарищеская игра. Посещение спортивных мероприятий Восстановительные мероприятия.

7. Воспитательная работа.

Практика: Веселые старты «Ура! Каникулы!». Эстафеты «Новогодний марафон». Эстафеты «Служу отчизне!». Игровая программа. Веселые старты «Весеннее обострение».

8. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов. Инструктаж по ТБ.

Практика: Награждение. Подвижные игры.

1.4. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- ✓ сформированы морально-волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ воспитаны коллективизм, доброжелательность, взаимопомощь и сопереживание.

Метапредметные результаты:

- ✓ сформирована мотивация к занятиям физической культурой;
- ✓ развита мотивация к здоровому жизни;
- ✓ сформированы навыки включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения.

Образовательные (предметные) задачи:

- ✓ приобретены необходимые теоретических знаний;
- ✓ приобретены основные приемы техники и тактики игры;
- ✓ повышена специальная, физическая, тактическая подготовка по волейболу.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1 Календарный учебный график.

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов			Форма проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
1.			Введение в программу. ТБ.	2	0,5	1,5	тренировка	оформление карточек спортсмена
Основы техники и тактики игры.								
2.			Обучение приема и передачи мяча. Учебная игра	2	0,5	1,5	тренировка, беседа	пед. наблюдение
3.			Совершенствование приема передачи. Учебная игра	2	0,5	1,5	тренировка, беседа	контрольные игры
4.			Нападающие удары. Учебная игра	2	0,5	1,5	тренировка, беседа	наблюдение
5.			Подачи через сетку. Учебная игра	2	0,5	1,5	тренировка, беседа	контрольные игры
6.			Подача мяча в зоны. Учебная игра	2	0,5	1,5	Тренировка, беседа	контрольные игры
7.			Техника игры в защите. Учебная игра.	2	0,5	1,5	тренировка, беседа	контрольные игры
8.			Изучение волейбольной стойки и перемещения.	2	0,5	1,5	тренировка, беседа	пед. наблюдение
9.			Передачи мяча в парах наброшенного партнером.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
10.			Сочетание перемещений и технических приемов.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
11.			Передачи мяча в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
12.			Нижняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
13.			Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером (в парах	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение

			и через сетку).					
14.			Развитие силы.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
15.			Прием мяча снизу направленного ударом (расстояние 3м)	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
16.			Прием мяча снизу направленного ударом (расстояние 6м)	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
17.			Прием мяча снизу во встречных колоннах.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
18.			Развитие ловкости, координации.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
19.			Нижняя прямая подача.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
20.			Прием нижней прямой подачи.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
21.			Отработка нападающего удара.	2	0,5	1,5	Тренировка, беседа	пед. наблюдение
22.			Нижняя подача на расстоянии 3м	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
23.			Нижняя подача на расстоянии 6 м	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
24.			Верхний прием на стене.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
25.			Верхний прием в парах.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
26.			Двойной шаг назад, скачок назад, влево, остановка прыжком.	2	-	2	тренировка	Сдача нормативов
Общая и специальная физическая подготовка.								
27.			Техника игры в защите.	2	-	2	тренировка	контрольные игры
28.			Подача мяча в зоны 1;3;5	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
29.			Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
30.			Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
31.			Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
32.			Упражнения со скакалкой.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение

			Передачи мяча сверху двумя руками в треугольник.					
33.			Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
34.			Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча руками в треугольнике.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
35.			Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2	тренировка	Сдача нормативов
Техническая и тактическая подготовка								
36.			Нижняя боковая подача.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
37.			Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
38.			Нападающий удар рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
39.			Нападающий удар после передачи партнера.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
40.			Верхняя передача мяча на точность из зоны 3	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
41.			Отбивание мяча в прыжке, кулаком через сетку.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
42.			Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,4.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
43.			Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
44.			Верхняя подача на точность.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
45.			Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение

46.		Тактика нападения: индивидуальные действия.	2	-	2	тренировка	контрольные игры
47.		Тактика нападения: командные действия.	2	-	2	тренировка	контрольные игры
48.		Тактика защиты: групповые действия.	2	-	2	тренировка	контрольные игры
49.		Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
50.		Выбор места для приема нижней прямой подачи	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
51.		Выбор места для второй передачи при верхней прямой подаче мяча.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
52.		Прием мяча после подачи.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
53.		Нападающий удар из зоны 2 с передачи зоны 3и 4.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
54.		Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
55.		Нападающий удар из зоны 2 с передачи зоны 3.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
56.		Передача в тройке на одной линии в зонах 4-3-2.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
57.		Встречная передача вдоль сетки и через сетку.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
58.		Передача в тройке на одной линии в зонах 2-3-4, 6-3-2	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
59.		Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
60.		Передачи мяча в прыжке.	2	-	2	тренировка	сдача нормативов
Контрольные игры.							
61.		Нижняя прямая подача подряд 15 - 20 попыток.	2	0,5	1,5	тренировка	пед. наблюдение

62.			Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.	2	0,5	1,5	тренировка	пед. наблюдение
63.			Розыгрыш мяча.	2	-	2	тренировка	контрольные игры
64.			Передачи мяча с изменением высоты и направления.	2	-	2	тренировка	пед. наблюдение
Участие в соревнованиях.								
65.			Товарищеская игра.	2	-	2	тренировка	контрольные игры
66.			Посещение спортивных мероприятий	2	-	2	тренировка	контрольные игры
67.			Восстановительные мероприятия.	2	-	2	тренировка	наблюдение
Воспитательная работа.								
68.			«Ура! Каникулы!»	2	-	2	тренировка	наблюдение
69.			«Новогодний марафон»	2	-	2	тренировка	наблюдение
70.			«Служу Отчизне!»	2	-	2	тренировка	наблюдение
71.			Веселые старты «Весеннее обострение».	2	-	2	тренировка	наблюдение
72.			Итоговое занятие:	2	0,5	1,5	тренировка	беседа
ИТОГО:				144	6	138		

2.2. Условия реализации программы.

Материально-технические условия.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Моя игра», соответствует СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Перечень инвентаря из расчета на группу в количестве 12-ти человек:

мячи волейбольные	20 шт.
скамейки	4 шт.
маты	2 шт.
обручи	6шт.
скакалки	12 шт.
волейбольная сетка	1 шт.
мел	1 уп.
баскетбольное кольцо	2 шт.
компьютер, мультимедийный проектор,	1 комплект

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Моя игра» педагог дополнительного образования должен иметь высшее или среднее профессиональное педагогическое образование. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Занятия по программе «Моя игра» ведет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование, окончивший в 2017 году ГБПОУ КК "Туапсинский социально-педагогический колледж" г. Туапсе по специальности «Физическая культура». Педагогический стаж – 3 года.

Основными направлениями деятельности педагога являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;

- ✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ✓ умением работать с девиантными, социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3 Формы аттестации.

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

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

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Контрольные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

2.4. Оценочные материалы.

Педагогическое наблюдение — это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение применяется с целью получения дополнительной информации о предметах исследования. Педагогическое наблюдение позволяет осуществлять контроль за эффективностью проводимых мероприятий, а также при этом обращалось внимание на активность, дисциплинированность, утомляемость. Применение данного метода в комплексе с другими позволяет достаточно объективно оценить изменения изучаемых показателей подготовленности юных спортсменов.

Тестирование.

Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений или тестов. Контрольное упражнение — это стандартизованное по форме и условиям проведения двигательных действий с целью определения уровня состояния организма человека. Процесс проведения контрольных испытаний называется тестированием. Для проверки уровня развития скоростных способностей выбраны тесты, часто используемые в практике физического воспитания,

Педагогическое наблюдение используется для определения структуры тренировочного процесса, соотношения тренировочных средств,

направленных на развитие различных физических способностей (общих и специальных), техническую подготовку.

Используется хронометрирование, в одну часть протокола педагогического наблюдения заносится вид упражнения и его направленность, на развитие какой либо физической способности, в другую - время выполнения по секундомеру. Спортивно-педагогическое тестирование применяется для оценки уровня ЗУН юных спортсменов. Тесты проводятся трижды – в начале, в середине и в конце учебного года. Так же для определения эффективности обучения по программе «Моя игра» используется оценка соревновательной деятельности.

Анкета степени удовлетворенности учащихся качеством дополнительного образования

Название объединения _____

Цель: определить степень удовлетворенности учащихся качеством образовательного процесса дополнительного образования.

Учащимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — совершенно согласен;

3 — согласен;

2 — трудно сказать;

1 — не согласен;

0 — совершенно не согласен.

Утверждения: Оценка

1. Мне нравится заниматься в спортивном объединении. 4 3 2 1 0

2. К руководителю объединения можно обратиться за советом и помощью в трудной ситуации. 4 3 2 1 0

3. В нашем коллективе хорошие отношения между взрослыми и ребятами. 4 3 2 1 0

4. На занятиях я получаю полезные знания, умения и навыки. 4 3 2 1 0

5. Я считаю, что здесь созданы все условия для развития моих физических данных. 4 3 2 1 0

6. Я доволен своими достижениями. 4 3 2 1 0

7. Я всегда с радостью посещаю занятия. 4 3 2 1 0

8. Я бы хотел продолжить заниматься в этом объединении. 4 3 2 1 0

9. Мой выбор одобряют родители. 4 3 2 1 0

10. Я стал уверенней в себе. 4 3 2 1 0

Обработка полученных данных.

Показателем удовлетворенности учащихся качеством дополнительного образования (**У**) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов учащихся на общее количество ответов. Если «**У**» больше 3, то можно констатировать о **высокой степени** удовлетворенности, от 2 до 3 – **средней** степени удовлетворенности; если же «**У**» меньше 2, то это свидетельствует о **низкой** степени удовлетворенности учащихся занятостью в объединение.

№	Ф.И. учащегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Личностные результаты		
		мин	сред	макс	мин	сред	макс	мин	сред	макс
1.										

Мониторинг результатов обучения по программе

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

2.5. Методические материалы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет.									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Физические качества можно сочетать и развивать в одной тренировке, используя как основные упражнения, так и вспомогательные. Доказано, что положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- упражнения на быстроту, затем на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем на общую выносливость;
- упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;
- упражнения на быстроту, затем на силу;
- упражнения на ловкость, затем на быстроту;
- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на совершенствование техники-тактики игры до или после развития одного или двух физических качеств.

Методическое обеспечение программы «Моя игра».

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	тренировка	Словесный, наглядный	Плакаты, журналы, видеоматериал	Компьютер, мультимедийный проектор	оформление карточек спортсмена
2	Основы техники и тактики игры	тренировка	Словесный, вербальный, наглядный, практический	Спец. литература	спортивный инвентарь	Сдача нормативов, контрольные игры
3	Общая и специальная физическая подготовка	тренировка	Вербальный, рефлексивный, словесный	Спец. литература	спортивный инвентарь	Сдача нормативов, контрольные игры
4	Техническая и тактическая подготовка	тренировка	Словесный, вербальный, рефлексивный, иллюстративный	Спец. литература	спортивный инвентарь	Сдача нормативов, контрольные игры
5	Контрольные игры и соревнования	тренировка, соревнование	Словесный, наглядный, практический,	Спец. литература	спортивный инвентарь	Оценка соревновательно й деятельности
6	Участие в соревнованиях	соревнование игровая программа	Словесный, наглядный, практический.	видеозаписи, фотографии, презентации	спортивный инвентарь	Оценка соревновательно й деятельности
7	Итоговое занятие.	тренировка, беседа	словесный, рефлексивный	видеозаписи	спортивный инвентарь	наблюдение, беседа

2.6. Список литературы.

Литература для педагогов:

1. Былеева Л.В., Коротков А.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982;
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978;
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол у истоков мастерства. - М.: Физкультура и спорт, 1998;
4. Железняк Ю.Д., Швец К.А., Долинская Н.В., Борисенко Е.А., Подольская Т.В., Буйлин Ю.Ф. ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы). - М.: Комитет по ФКиС при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
5. Ивойлов А.В. Волейбол. – Минск: Высшая школа, 1974;
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979;
7. Кучинский А.А. Волейбол в школе. - Ленинград, 1959;
8. Основы волейбола. /Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
9. Рабочая программа по волейболу для группы НП 3 г. о. [Электронный ресурс] / Рабочая программа по волейболу для группы НП 3 г. о. - Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/02/01/rabochaya-programma-po-voleybolu-dlya-gruppy-np> - Дата доступа: 25.04.2021 г.;
10. Самойлов А. Время игры. – М.: Физкультура и спорт, 1986;
11. Чехов О. Основы волейбола. - М.: Физкультура и спорт, 1979.

Литература для родителей (законных представителей):

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. - М.: ФКиС, 2007г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. - М.: Просвещение, 2008.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: ФКиС, 2008 г.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М.: ФКиС, 2009г.
5. Козырева Л. Волейбол. Азбука спорта. - М.: ФКиС, 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М.: ФКиС, 2009 г.
7. Перельман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. ФКиС, 2009г. [Электронный ресурс] / Перельман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. ФКиС, 2009 г. - Режим доступа: <http://docplayer.ru/71534469-Programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-voleybol.html> - Дата доступа: 25.04.2021 г.

Литература для детей:

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. Твой олимпийский учебник: Учебное Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко. ФиС, 2005.

3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа [Электронный ресурс] / Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Дата доступа: 25.04.2021 г..