

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 1 имени Валерия Николаевича Березуцкого поселка
Мостовского муниципального образования Мостовский район

Принята на заседании
Педагогического совета
От «29» августа 2019г
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ№1 имени
В.Н.Березуцкого пос. Мостовского.

Л.В.Аношкина
«29» августа 2019г.

Дополнительная общеобразовательная программа
Спортивно-образовательной направленности
«Волейбол»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: один учебный год 140часов
Возрастная категория: от 16 до 17лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
ID-номер Программы в Навигаторе: 49539

Автор- составитель
Карпичко Михаил Андреевич,
педагог дополнительного образования

пгт. Мостовской-2019г.

Пояснительная записка

Актуальность программы дополнительного образования.

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Однако, гипокомфортные условия проживания детей-северян, высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокинезия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников.

Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.).

Занятия различными видами спорта, в том числе и волейболом, решают проблему гиподинамии и гипокинезии детей-северян.

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования детей по волейболу «Волейбол».

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Волейбол», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям. Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный), с учетом учебного плана на учебный год; с учетом следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 Г. №273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014 г.);

- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. №761 «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 гг.»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам»;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- распоряжение правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №11-1-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Цель: создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Сроки реализации программы: два года.

Программа рассчитана: на возраст 9-12 лет, количество человек в группе 20-25 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Формы и режим занятий: данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную, поэтому занятие длится не 45 минут как урок, а 60 минут-1 астрономический час (программа рассчитана на астрономические часы). Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериала. Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 астрономическому часу. Программа рассчитана на 114 часов, при трехразовом занятии в неделю по 60 минут. Занятия проводятся в каникулярное время (кроме летних каникул).

Программа делится на два этапа. Первый год обучения - начальная подготовка; второй год обучения - углубленное обучение технике игры, обучение тактической подготовке.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получат 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. Успешно освоившим программу рекомендуется обучение в детской юношеской спортивной школе.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения:

- мониторинг - на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала - в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года.

2 год обучения:

- мониторинг - на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии - в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч - в течении учебного года.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся 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.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:
Контрольные испытания. Перечень контрольных нормативов представлен в

таблицах. Описание методики приема-сдачи нормативных требований представлено в Приложении 1.

Контрольные упражнения по ОФП для первого года обучения

Упражнение	Первый год обучения					
	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	180 и выше	165 и выше	179-165	164-145	164-154	144-130
Челночный бег 6 *5 м (сек)	12,0 и ниже	12,4 и ниже	12,1-12,4	12,5-12,8	12,5-12,8	12,9-13,3
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг) (см)	11,0 и выше	9,0 и выше	10,9-9,0	8,9-7,0	8,9-6,0	6,9-5,0

Контрольные упражнения по ОФП для второго года обучения

Упражнение	Второй год обучения					
	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	186 и выше	170 и выше	185-168	169-151	167-150	150-135
Челночный бег 6 *5 м (сек)	11,8 и ниже	12,2 и ниже	11,9-12,2	12,3-12,7	12,3-12,6	12,8-13,1
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг) (см)	13 и выше	10,0 и выше	12,9-10,0	9,9-8,0	9,9-8,0	7,9-6,0

Контрольные упражнения по технической подготовке для первого года обучения

Упражнение	Первый год обучения		
	«5»	«4»	«3»
Испытания на точность передачи (раз)	3	2	1
Испытания на точность передачи через сетку (раз)	3	2	1
Испытания на технику подачи (раз)	3	2	1

Контрольные упражнения по технической подготовке для второго года обучения

Упражнение	Второй год обучения		
	«5»	«4»	«3»
Испытания на точность передачи (раз)	4	3	2
Испытания на точность передачи через сетку (раз)	4	3	2
Испытания на технику подачи (раз)			
Испытания на точность подач (раз)	3	2	1
Испытания на точность нападающего удара (раз)	3	2	1

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Календарно-тематическое планирование по волейболу для групп представлено в Приложении 2.

Содержание программы:

Группа первого года обучения

Теория. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини- волейбол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Учебно-тематический план для группы первого года обучения (114 часов)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Теория	5
2	Техническая подготовка	36
2.1	Техника нападения	20
2.2	Техника защиты	16
3	Тактическая подготовка	12
3.1	Тактика нападения	7
3.2	Тактика защиты	7
4	Физическая подготовка	47
4.1	Общая физическая культура	32
4.2	Специальная физическая подготовка 1	15
5	Интегральная подготовка	6
6	Судейская практика	5
7	Контрольные нормативы, соревнования	6
	ВСЕГО	114

Учебно-тематический план для группы второго года обучения (114 часов)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Теория	8
2	Техническая подготовка	28
2.1	Техника нападения	20
2.2	Техника защиты	20

3	Тактическая подготовка	20
3.1	Тактика нападения	10
3.2	Тактика защиты	14
4	Физическая подготовка	47
4.1	Общая физическая культура	27
4.2	Специальная физическая подготовка	20
5	Интегральная подготовка	6
6	Судейская практика	4
7	Контрольные нормативы, соревнования	6
	ВСЕГО	140

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общefизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава,

туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами⁴ в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Методическое обеспечение программы по волейболу. Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочном по 3 занятия в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий представлено в приложении 3.

Список литературы

Для педагога:

Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. - Москва: Просвещение, 1989. - 128 с .

Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. - Нижневартковск: Приобье, 2001. - 189 с.

Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. - Москва: Физкультура и спорт, 1979. - 231 с.

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих / Ю.Д. Железняк. - Москва: Физкультура и спорт, 1970. - 189 с.

Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. - Москва: Советский спорт, 2005. - 112 с .

Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. - Москва: Просвещение, 1976. - 111с.

Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / А.В. Ивойлов. - Минск: Высшая школа, 1972. - 192 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И.Лях, А.А.Зданевич. - Москва: Просвещение, 2014. - 168 с.

Для детей:

Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 32 с.

Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. - Москва: Советский спорт, 1989. - 49 с.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д. Железняк. - Москва: Физкультура и спорт, 1978. - 228 с.

Клещёв Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 231 с.

Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов / А.Н. Эйнгорн. - Москва: Физкультура и спорт, 1959. - 206с.

Методика приема-сдачи нормативных требований

Общefизическая подготовка.

Бег 30 м- 6х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся 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. Дается 3 попытки, лучшая - засчитывается.

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 ограничивается 3 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).

Испытания на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2х 1 м, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3х 3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на технику подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в поле. 5 попыток (первый год обучения).

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 - 5 (1 - 2), площадь у боковых линий в зонах 5 - 4 и 1 - 2 (размером 6х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х 3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (второй год обучения).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из

Приложение 3

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24¹² м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Сетка волейбольная - 3 шт.

Стойки волейбольные - 6шт.

Гимнастические стенки - 10 шт.

Гимнастические скамейки - 8 шт.

Гимнастические маты - 10 шт.

Скакалки - 25 шт.

Мячи набивные (масса 1 кг) - 10 шт.

Резиновые амортизаторы - 10 шт.

Мячи волейбольные - 25 шт.

Рулетка - 1шт.

12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских).

Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Хорошо оборудованный школьный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями.

Разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

ПАСПОРТ
 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
 ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Название программы	Волейбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Руденко Станислав Николаевич
Год разработки	2014 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	30.08.2014 г. директор
Информация и наличии рецензии	Внешняя рецензия есть (рецензент - к.п.н., доцент кафедры физической культуры СурГУ Бушева Ж.И.)
Цель	Создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».
Задачи	<p>образовательные обучение техническим приёмам и правилам игры; обучение тактическим действиям; обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; овладение навыками регулирования психического состояния.</p> <p>воспитательные выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; формирование потребности к ведению</p>

	<p>здорового образа жизни.</p> <p>развивающие</p> <p>повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; совершенствование навыков и умений игры; развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>-выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;</p> <p>достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;</p> <p>участие в соревнованиях школьного и городского уровня;</p> <p>повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;</p> <p>устойчивое овладение умениями и навыками игры;</p> <p>развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;</p> <p>-сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;</p> <p>укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;</p> <p>умение контролировать психическое состояние.</p>
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю / год	3 астрономических часа в неделю, 114 астрономических часов в год
Возраст обучающихся	9-12 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочное занятие
Методическое обеспечение	Методы: словесные, наглядные, практические, Главный из них метод упражнений, Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная,

	поточная
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12 м.</p> <p>Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: сетка волейбольная - 3 шт., стойки волейбольные - 6 шт., гимнастические стенки - 10 шт., гимнастические скамейки - 8 шт., гимнастические маты - 10 шт., скакалки - 25 шт., мячи набивные (масса 1 кг) - 10 шт., резиновые амортизаторы - 10 шт., мячи волейбольные - 25 шт., рулетка - 1шт., 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских), компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом, хорошо оборудованный школьный стадион.</p> <p>Кроме этого имеется дидактикометодическое оснащение: учебники по физической культуре, учебники по волейболу, методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок, правила соревнований, инструкции по технике безопасности, нормативные документы по дополнительному образованию, учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.</p>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры
№1 от 29.08.2022г.

Руководитель МО

_____ Бесага Н. А.

СОГЛАСОВАНО

заместитель
директора по УВР
_____ Белоус В.В.
30.08.2022г.

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную образовательную программу «ВОЛЕЙБОЛ», адаптированную старшим тренером-преподавателем Руденко С.Н. Программа дополнительного образования по волейболу для обучающихся 9-12 лет, составленная старшим-тренером-преподавателем Руденко С.Н. соответствует всем требованиям, предъявляемым к дополнительным общеобразовательным программам. Программа является ориентационной. Она обладает высокой мотивационной ценностью и имеет определенную актуальность и привлекательность для учащихся 9-12 лет.

Содержание программы выходит за рамки требований обязательного минимума основных образовательных программ по физической культуре, имеет прикладное практическое направление и поэтому будет востребованна. Занятия волейболом позволят занимающимся повысить уровень техники и тактики игры и войти в состав сборной команды школы для участия в соревнованиях по волейболу, что представляет собой дополнительную мотивационную ценность.

Автор-составитель при выполнении содержания программы решит поставленные цели и задачи, так как материал в полной степени позволяет это сделать.

В программе использованы современные научные знания и накопленный опыт в ходе развития игровой дисциплины волейбол.

Включенный в программу материал позволяет его использовать практически всем учащимся, допущенным по состоянию здоровья к занятиям волейболом.

Содержание программы построено по принципу обучения от простого к сложному, от малых нагрузок к большим, однако для достижения поставленных целей используется индивидуализация форм, методов, и педагогических средств, что ценно в данной программе.

На основании вышеизложенного анализа представленной программы дополнительного образования «Волейбол» можно сделать заключение: - программа «Волейбол» в полной мере соответствует специфике дополнительного образования, может считаться модифицированной и использована для обучающихся 9-12 лет.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры БУ ВО ХМО-Югры «Сургутский государственный университет»

Ж.И. Бушева