

Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Дмитриева»
Дмитриевского района Курской области

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
протокол № 1

Утверждена приказом № 151
От «31» августа 2022 г.

Директор школы
Лагутина С.А.



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

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Программу разработал
Зернов Игорь Фёдорович
педагог дополнительного образования

2022– 2023 учебный год

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Современному обществу нужно сильное, физически и психически подготовленное молодое поколение, готовое защитить Родину, понимающее эту готовность как социальную необходимость и ощущающее в ней потребность. Поэтому физическое воспитание детей и подростков так актуально сейчас.

С этой целью разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «волейбол» (далее по тексту – программа) **физкультурно-спортивной направленности**, которая направлена на формирование спортивного интереса, то есть осознания обучающимися потребности в занятиях спортом, переходу спортивных ориентаций в установки, в привычный образ жизни.

- **Актуальность программы:** заключаются в ведущей идее, на которой основана программа - формирование активной жизненной позиции у детей и подростков посредством регулярных занятий командным видом спорта – волейбол;

- **отличительные особенности программы:** реализация программы позволяют решить те педагогические цели, которые в настоящее время общество ставит перед образовательными учреждениями в области физического воспитания детей, данная программа является одной из моделей физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Комплексный подход к организации занятий обеспечивает укрепление психологического и физического здоровья подростков, их положительную социализацию, профилактику асоциального поведения. Таким образом, концептуальной идеей программы является идея гармоничного развития личности посредством регулярных занятий спортом. Поэтому ведущим принципом, на котором базируется построение учебного материала – личностно-ориентированное обучение. Данная программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и личностное развитие: физических, морально-волевых и нравственных качеств обучающихся;

- **адресат программы:** участниками программы являются подростки 12-15 лет. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность этого периода определяется тем, что в нём закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности. Подросткам в этом возрасте свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Растёт критичность по отношению к взрослым. Особо выделяется стремление подростков самоутвердиться, проявить себя, занять значимое место в коллективе сверстников. Поэтому необходимо учитывать данные особенности развития каждого воспитанника и их реальный биологический возраст. Наиболее успешно развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Только в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы. Поэтому необходимо уделить в процессе обучения внимание по контролю за выполнением физических упражнений на выносливость, чтобы они оказывали положительное влияние на растущий организм. Необходимы также частые переключения внимания подростков с одного упражнения на другое и использование игровых форм учебно-тренировочных занятий.

- **объём и срок освоения программы:** Учебный образовательный цикл программы – 1 год. Программа составляется на 68 часов (8 учебных месяцев).

Формы и режим занятий:

Количественный состав групп 10-12 чел. Занятия в них проводятся 2 раза в неделю по 1 академический час продолжительностью 45 мин.

Форма обучения – очная.

Основной формой организации учебного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;

Кроме этого программа предусматривает такие формы как:

- участие в соревнованиях;
- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- беседы;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- инструкторская и судейская практика.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации и имеет следующие уровни сложности:

- «Стартовый уровень» - для обучения, предполагает освоение материала минимальной сложности.

1.2.Цели и задачи программы.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- формирование общественной активности личности, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- **метапредметные** - развитие мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- **образовательные** - развитие познавательного интереса к волейболу, приобретение определённых знаний, умений, навыков игры в волейбол.

1.3.Содержание программы

- Учебно-тематический план для всех возрастных категорий

Разделы программы	Часы
Вводное занятие	1
Теория	5
ОФП	10
Техника	10
Тактика	10
Игровая подготовка	3
Инструкторская практика	3
Соревнования	28
Всего:	70

Учебно-тематический план для обучения 12-15 лет.

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1		1	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	5		5	
2.1	Физическая культура и спорт в России	1			Опрос, беседа, экзамены по билетам
2.2	Краткий обзор развития волейбола в России за рубежом	1			
2.3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1			
2.4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1			
2.5	Правила игры	1			
2.6	Оборудование и инвентарь	1			
III	Общая физическая подготовка	1	9	10	Тестирование
3.1	Выносливость	1	2		
3.2	Силовые способности	1	2		
3.3	Быстрота	1	2		
3.4	Гибкость	1	1		
3.5	Ловкость	1	2		
IV	Техническая подготовка	1	9	10	Тестирован. наблюдение
4.1	Передачи мяча	1	5		
4.2	Приёмы мяча	1	4		
V	Тактическая подготовка	2	8	10	Тестирован. наблюдение
5.1	Тактика защиты	1	4		
5.2	Тактика нападения	1	4		
VI	Игровая подготовка	1	2	3	Наблюдение
6.1	Учебная игра		2		
6.2	Спортивные игры, эстафеты		1		Соревноват. формы
VII	Инструкторская практика	1	2	3	наблюдение
VIII	Соревнования		28	28	соревнование
IX	Повторение	2	8	10	Тестирование, опрос
X	Итоговое занятие		1	1	
	Итого часов	12	58	70	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие -1 час

Основная задача: Развить у детей мотивацию к занятиям волейболом.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции волейбола. Врачебный контроль, медосмотр обучающихся.

Практика: Выполнение подготовительных упражнений для занятий волейболом.

Форма контроля: опрос

2.Теоретическая подготовка- 5 часов:

Теория: Физическая культура и спорт в России; краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом; краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека; гигиена, закаливание, режим питания; правила игры; оборудование и инвентарь - набивные мячи, волейбольные мячи, гимнастические скакалки.

Форма контроля: Опрос, беседа, экзамен

3. Общая физическая подготовка – 10 часов:

Теория: Понятие о выносливости, силовых способностях, быстроте, гибкости, ловкости.

Практика: Практическое выполнение упражнений на выносливость - бег 2 км., 3км.; силовые способности - гири, гантели; быстрота - бег-30м., 60м., 100м., челночный бег; гибкость - ОРУ; ловкость - подвижные игры с элементами волейбола.

Форма контроля: Тестирование

4.Техническая подготовка – 10 часов:

Теория: Техническая подготовка по передаче мяча , подачи мяча, приёма мяча, блокирование мяча.

Форма контроля: тестирование, наблюдение.

5.Тактическая подготовка – 10 часов:

Теория: Теоретические основы тактики нападения, тактики защиты.

Практика: Практическое выполнение упражнений по *тактике*- групповые действия, командные действия; *тактике защиты* - защитная стойка, выбор места, индивидуальные, коллективные, групповые, командные.

Формы контроля: тестирование, наблюдение

6.Игровая подготовка – 3 часов:

Теория: Правила учебной игры; спортивной игры, эстафет с элементами волейбола.

Практика: Учебная игра, спортивная игра, эстафета с элементами волейбола.

Форма контроля: наблюдение, соревновательные формы

7. Инструкторская практика – 3 часов:

Теория: Теоретические основы технических и тактических приёмов.

Практика: Правильность выполнения технических и тактических приёмов в волейболе.

Форма контроля: наблюдение

8.Соревнования – 26 часов:

Практика: Соревнования между учебными группами, с командой Крупецкой средней общеобразовательной школы, с командой общеобразовательной школы №2 г. Дмитриева.

Форма контроля: наблюдение

9. Повторение изученного материала -1 час

Основная задача: повторить знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися за время обучения по данной программе.

Форма контроля: Тестирование, опрос

10. Итоговое занятие - 1 часа.

Основная задача:

- подвести итоги обучения за год;

Содержание учебного плана

1.4. Прогнозируемые результаты

**К концу обучения по программе учащиеся должны
знать/понимать:**

- теоретические знания по изученным разделам теоретической подготовки;
- основные средства ОФП;

- основные приёмы игры в волейбол (перемещения, подачи, передачи, приёмы мяча, блокирование мяча, нападающие удары);

уметь:

- ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- применять в игровой ситуации изученные способы передачи, подачи, приёмы мяча, блокирование мяча;
- применять основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- осваивать основы судейской и инструкторской практики;
- участвовать во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.

приобрести следующие личностные качества:

- целенаправленность;
 - настойчивость;
 - трудолюбие.
- ✓ к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

2.1.1. Календарный учебный график.

На 2022-2023 учебный год.

Всего учебных недель - 36, 70 часов в год, 2 часа в неделю (2 занятия по 1 часа)

	Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Формы и сроки проведения									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	Февраль	март	апрель	май	
1.	Учебно-тренировочные занятия: - теория - практика	02-30.09	01.10-31.10	01.11-30.11 (04.11 – П)	02.12-28.12	13.01-31.01	01.02-24.02 (23.02 – П)	01.03.-31.03 (08.03 – П)	05.04.-2.04	03.05-31.05 (09.05 - П)	
2.	соревнования				14-16.12				19-21.0		
3.	повторение			16.11				15.03			
4.	промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)									24.05	
5.	Каникулярный период		28.10	03.11	30.12	12.01		23-31.03			
	Группа №1 учебных дней	9	8	8	8	6	8	7	8	8	70

2.2. Условия реализации программы

Обеспечение учебным помещением. Занятия проводятся на базе МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Дмитриева», в спортивном зале площадью 194 м².

Кадровое обеспечение программы. Занятия проводит учитель, имеющий необходимое образование и опыт.

Программно-методическое обеспечение программы.

- разрабатываются и используются методические разработки по блокам программы;
- разрабатываются и анализируются диагностические материалы.

Организационно-педагогическое обеспечение программы:

- учитель обеспечен оптимальной педагогической нагрузкой;
- деятельность учителя курирует методист, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса;
- имеется возможность для повышения профессионального уровня внутри учреждения (Школа педмастерства) и через курсовую подготовку в КИРО.

Материально-техническое обеспечение программы:

Овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации программы обучающимся помогают средства обучения.

Используемый спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков;
- гимнастические маты.

Финансовое и материально-техническое обеспечение программы осуществляется за счёт:

- средств, выделяемых из муниципального бюджета;
- средств спонсоров.

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

<i>Формы аттестации/контроля</i>	<i>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</i>	<i>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов</i>
опрос беседа экзамен тестирование наблюдение соревновательные формы собеседование терминологический диктант сдача нормативов зачёт соревнование	Журнал посещаемости Аналитический материал Грамоты Дневник наблюдений Портфолио Фото Отзывы детей и родителей	Аналитические справки Соревнования Защита творческих работ Открытые занятия Творческие отчёты Товарищеские встречи

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по программе.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий обучающихся;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год);
- участие обучающихся в различных мероприятиях;
- участие обучающихся в соревнованиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики: тестирование, зачёт, учебные соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля:

- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- опрос

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года - промежуточная аттестация обучающихся.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики баскетбола;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- промежуточная аттестация обучающихся.

2.4. Оценочные материалы

Достижения обучающимися планируемых результатов реализации программы определяются с помощью следующих диагностических методик:

➤ **для предметных (образовательных) результатов:**

- комплект тестов по определению уровня знаний, умений и навыков по разделам программы;
- комплект анкет по разделам программы;
- портфолио тренера-преподавателя;
- папка достижений обучающихся спортивной секции.

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся служат нормативные требования по общей физической и технико-тактической подготовке.

Контрольные нормативы .

Нормативы	балл	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Передачи мяча	3	2	2			3			4	
	4	3	3			4			5	
	5	4	4			5			6	
Приёмы мяча	3	3			3			2		
	4	2			2			3		
	5	3			3			4		
Подачи мяча	3		4			5				6
	4		5			6				7
	5		6			7				8

Нормативы	балл	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вис на перекладине	3	1м			2м			3м		
	4	2м			3м			4м		
	5	3м			4м			5м		
Бег 100 метров	3									
	4									
	5									
Челночный бег	3	20с		20с		19с		17с		16с
	4	19с		19с		18с		16с		14с
	5	18с		18с		17с		15с		12с

Нормативные требования по разделам программы:

Раздел «Теоретическая подготовка»:

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

- Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы разрабатываются экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе» волейбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе. Проводится в конце учебного года.

Раздел «Физическая подготовка»:

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60, 100 м);
2. бег на длинные дистанции (800-1000, 2000 м.);
3. сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Раздел «Техническая подготовка»:

Техническая подготовленность учащихся проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения:

- формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания: в конце 1-го полугодия (декабрь):

1. Перемещение 5 х 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
2. Передачи с точек (дистанционные - 20 передач). Оценивается процент попадания;
3. Подачи мяча (16 подач). Оценивается процент попадания.

итоговая аттестация (май)

а). Перемещение 5 х 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);

б). Приёмы мяча (дистанционные - 20 приёмов). Оценивается процент принятия;

в)Подачи мяча(16 подач). Оценивается процент попадания;

г).Комплексный тест (скоростное выполнение подач) Оценивается время выполнения и количество попаданий.

Раздел «Тактическая подготовка»:

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для волейболистов (12-15 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (делать передачу, подачу, приём мяча, блокирование, нападающий удар);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к волейбольной сетке и соперникам .
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при защите, нападении).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков ;
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите.
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, потери, подбора на своём мяча, щите, результативные передачи, приёмы, подачи).

➤ **для личностных и метапредметных результатов:**

- карты личностного роста учащихся детского объединения.

Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения программы «Волейбол».

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы
1. Развитие волевых качеств личности: <i>1.1. Терпение.</i>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия; - терпения хватает больше чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.2. Воля.</i>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.3. Самоконтроль.</i>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля); - периодически контролирует себя сам (средний уровень са- моконтроля); - постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
2. Поведенческие качества: <i>2.1. Поведение ребенка на занятиях.</i>	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	- ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно; - ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью; - ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>2.2. Конфликтность (отношение</i>	Способность занять определенную	- периодически провоцирует конфликты;	1 – 3	Тестирование: метод

ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	позицию в конфликтной ситуации.	- сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	4 – 7 8 – 10	незаконченного предложения
2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	- избегает участия в общих делах; - участвует при побуждении извне; - проявляет инициативу в общих делах.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	- низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне); - средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне); - высокий уровень внутренней мотивации (конкретный интерес, связанный с желанием глубже и полнее освоить избранный вид деятельности, интерес поддерживается самостоятельно).	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкета «Мои интересы»
3.2. Отношение к трудовой деятельности.	Умение преодолевать трудности.	- трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам неуверен; - трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других; - настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремится совершенствовать свои знания и умения.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение, анкетирование
3.3. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирование

2.5.Методические материалы:

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих принципах:

- *комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

- *преемственность*- определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *вариативность* – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

- *принцип связи теории с практикой*: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;

- *принцип сознательности и активности*: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Приёмы, методы и технологии организации и осуществления учебно-воспитательного процесса.

Учебно-тренировочное занятие включает пять разделов подготовки:

- теоретическую
- физическую
- техническую
- тактическую
- игровая

Каждое занятие включает в себя теоретический и практический материал из разных разделов учебно-тематического плана, используемый порционно в зависимости от поставленных задач.

Формы и методы обучения.

Основными формами обучения игры в волейбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам

используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

В учебно-тренировочном занятии **главным методом являются упражнения**, предусматривающую различную повторность выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

В спортивной тренировке по волейболу будут использоваться следующие основные группы методов:

1. Метод обучения техники и совершенствования в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.

2. Методы обучения тактике и совершенствование в ней: разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

3. Методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

4. Методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.

5. Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.

6. Методы интегральной подготовки: повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

При изучении раздела программы **«Теоретическая подготовка»** используются следующие методы:

- метод использования слова
- метод наглядного восприятия
- опытно-поисковый метод
- метод включённого педагогического наблюдения

Для усвоения учебного материала используются следующие приёмы: рассказ, беседа, демонстрация литературы и учебных видеофильмов.

При изучении раздела **«Общая физическая подготовка»** комплексно используются словесные, наглядные, практические методы обучения.

Тема **«Специальная физическая подготовка»** делится на два этапа. Первый этап – подготовительный, в котором подбираются специальные подготовительные упражнения. Второй этап – «шлифовочный» используется во время соревновательного цикла.

Во время проведения специальной подготовки комплексно используются практические методы, методы использования слова, методы наглядного восприятия.

Тема **«Техническая подготовка»** направлена на обучение наиболее рационального выполнения двигательного действия. Во время проведения технической подготовки комплексно используется: практические методы, методы использования слова, методы наглядного восприятия.

Тема **«Тактическая подготовка»** направлена на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Воспитанники овладевают двумя видами тактической подготовки: общей и специальной.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта; специальная тактическая подготовка – на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Основным специфическим методом совершенствования тактического мышления является метод тренировки как с реальным противником, так и с условным противником.

Тема «**Игровая подготовка**» подразделяется на учебные игры и спортивные игры. Основной метод – метод тренировки.

Методика развития выносливости заключается в использовании следующих упражнений:

- продолжительность тренировки в зоне умеренных нагрузок;
- бег на дальние дистанции;
- бег с изменением темпа движения.

Физическое качество ловкость выражается через совокупность координационных способностей, проявляющихся при условиях сохранения устойчивости тела и необходимой амплитуды движения. Наиболее эффективным методом воспитания ловкости является игровой метод с дополнительными заданиями и без них.

Быстрота и методика её развития. При воспитании быстроты используется игровой и соревновательные методы. Для усвоения материала используются практические методы: строго регламентированного упражнения, разучивание по частям; методы использования слова и методы наглядного восприятия.

Гибкость и методика её развития. Гибкость – это способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняют за счёт собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

В качестве средств развития гибкости используются упражнения на растягивание, которые сочетаются с упражнениями на силу и расслабление.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Алгоритм построения учебно-тренировочного занятия, который позволяет провести его качественно и результативно, следующий:

- 1) *Подготовительная часть*, которая включает в себя общую физическую подготовку и специальные упражнения;
- 2) *Основная часть* направлена на реализацию цели и задач занятия и включает в себя сведения из разделов «специальная физическая подготовка», «теоретическая подготовка», «тактическая» и «техническая» подготовка.
- 3) *Заключительная часть* направлена на снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц, регулирование эмоционального состояния. Также на этом этапе проводится подведение итогов занятия с оценкой педагога и самооценкой результатов деятельности обучающихся, сообщение домашнего задания.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы состоит в том, что она может проводиться во время учебных занятий.

На протяжении всей работы формируется у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание,

дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- тематические диспуты и беседы;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся формируются понятия об общечеловеческих ценностях, обращается внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

2.6.Список литературы.

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
8. «Волейбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М.,И Ц «Академия,2007»
9. «Волейбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
10. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
11. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов- М.:Просвещение,1998.
12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000
14. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»

Календарно-тематическое планирование секции « Волейбол», 68 часов

№ занятий	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1
6	Прыжки (особенно в нападении, защите).	1
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1
9-10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2
17-18	Сочетание способов перемещений.	2
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2
29-30	Нижняя прямая подача.	2
31-32	Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке	2
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2

39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2
47-48	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2
59-60	Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	2
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара	2
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке.	2
67-68	Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	4