

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации города Улан – Удэ

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества «Форус» Советского района г. Улан – Удэ»**

Рекомендовано
Педагогическим Советом
МАУ ДО «ДТСР «Форус» г. Улан-Удэ»
Протокол № 1
« 31 » августа 2021г.

Директор МАУ ДО «ДТСР «Форус» г. Улан-Удэ»



**Дополнительная
образовательная программа
«Волейболист»
для обучающихся
секции «Лидер»**

Возрастная категория 12 - 16 лет
Срок реализации программы - 2 года

Направленность – физкультурно-спортивная

Составитель:
Бадмацыренов Д.Х., ПДО

Улан-Удэ, 2021г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. В условиях современной общеобразовательной школы у детей в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спорт для всех», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Концепция развития дополнительного образования детей

(Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дома творчества «Форус» Советского района г. Улан-Удэ»

- Указ Главы республики Бурятия от 23.07.2020г № 163 «О внесении изменений в Указ Главы Республики Бурятия от 13.03.2020г № 37 «О дополнительных мерах по защите населения и территории Республики Бурятии от ЧС, связанной с возникновением и распространением инфекции, вызванной новым типом коронавируса (COVID -19)»;

1. Основные характеристики программы:

1.1. Направленность.

Дополнительная образовательная программа «Волейболист» имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

1.2. Актуальность программы заключается в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач,

чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

1.3. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

1.4. Отличительные особенности данной образовательной программы.

Отличительная особенность образовательной программы дополнительного образования состоит в том, что, являясь упрощенной моделью программы «Волейбол: программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР (2005г)», данная программа учитывает специфику работы в отделении дополнительного образования детей и охватывает значительно большее количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры

Естественность движений. В основе волейбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

1.5. Адресат программы.

Дополнительная образовательная программа “Волейболист” ориентирована на обучающихся в возрасте от 12 до 16 лет.. Условия набора: в объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, без специального отбора. Количество обучающихся – не менее 15 обучающихся. Возможна реализация программы в дистанционной форме.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения: 12-15 человек;

2-й год обучения: 10-12 человек;

Так как программа рассчитана на детей среднего школьного возраста, для более качественного обучения учтены психологические особенности обучающихся этих возрастных групп.

Средний школьный возраст от 11-14 лет - переходный от детства к юности и характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность их внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие уроки и дела, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Средний школьный возраст - самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте обучающимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту. В этом возрасте важное значение приобретает- чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Поэтому руководитель секции должен быть внимателен к внутреннему миру ребенка, больше уделять внимание индивидуальной работе. Ему необходимо обратить внимание на формирование нравственных качеств личности и знакомство с примерами положительных идеалов. Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации.

1.6. Уровень программы, объём и сроки реализации программы.

Уровень программы – базовый;

Объём программы - 324 часов;

Срок обучения 2 года;

1-й год обучения 3 раза в неделю по 1ч. Итого 108ч;

2-й год обучения 3раза в неделю по 2 часа. Итого 216ч.

1.7.Формы обучения:

Основными формами являются: групповые практические (учебно-тренировочные) и теоретические занятия;

- участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра;

сдача контрольных нормативов; лекции с просмотром и анализом учебных фильмов, телетрансляций соревнований.

Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

В процессе занятий применяется дифференцированный подход к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Используются специальные индивидуальные задания и упражнения, допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует созданию ситуации успеха.

1.8.Режим занятий:

Занятия для групп первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 1/2 часа и того 3 часов в неделю, продолжительностью по 45 минут с перерывом 5 мин.

Занятия для групп второго года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа и того 6 часов в неделю, продолжительностью по 45 минут с перерывом 5 мин.

1.9. Особенности организации образовательного процесса.

Данная программа предполагает групповые формы учебных занятий. В учебные группы зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий. Возможен добор отдельных обучающихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в волейбол. Кроме средств волейбола, составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой волейбола юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.

При организации образовательного процесса в секции «Волейболист», предусматриваются различные формы организации учебной деятельности:

- групповая;
- индивидуальная;
- фронтальная (сводные тренировки групп).

Реализация учебно-тематического плана в основном носит практический характер. Педагог оставляет за собой право коррекции учебно - тематического плана в зависимости от обстоятельств, связанных с планами работы образовательного учреждения.

В программе могут быть запланированные как внутренние соревнования и конкурсы, так и выездные соревнования

1.10. Цели программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- использование творческого потенциала каждого ребёнка в соответствии с его возможностями и способностями;
- определение уровня теоретических знаний и технико-тактических умений.

1.11. Задачи программы:

1. Образовательные:

1. обучить детей техническим приемам волейбола;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
4. обучить детей техническим и тактическим приёмам волейбола;
5. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества.
2. Способствовать повышению работоспособности обучающихся.
3. Развивать двигательные способности.
4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

1. воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
2. воспитывать дисциплинированность;
3. способствовать снятию стрессов и раздражительности;

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.12. Учебный план.

Учебно-тематический план 1-ый год обучения

№ № п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:		Формы контроля
			теор.	практ.	
I	Основы знаний	10	6	4	
1	Вводное занятие	4	2	2	беседа
2	Классификация упражнений	4	2	2	
3	Виды соревнований	2	2		
II	Общая физическая подготовка	15	3	12	
1	Гимнастические упражнения	5	1	4	Беседа, показ
2	Лёгкоатлетические упражнения	5	1	4	
3.	Подвижные игры	5	1	4	
III	Специальная физическая подготовка	40	3	37	Показ, беседа
IV	Техническая подготовка	18	2	16	Беседа, практика
1	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	5	1	4	
2	Действия с мячом	5	1	4	
3.	Техника защиты. Действия без мяча	4		4	
4.	Подачи	4		4	
V	Тактическая подготовка	12	2	10	Беседа, практика
1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	5	1	4	
2.	Групповые действия	3	1	2	
3.	Командные действия	2		2	
4.	Тактика защиты	2		2	
VI	Соревнования	5		5	
VII	Контрольные испытания и соревнования	7	1	6	зачет
	Итоговое занятие	1	1	-	
Итого часов:		В течение года			
		108	18	90	

Содержание программы

I. Основы знаний (10 час)

Тема №1. Теория: Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

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

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (15 час)

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

Практика: 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 суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Практика: 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.

III. Специальная физическая подготовка (40 часов)

IV. Техническая подготовка (18 часов)

Теория: 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.

Практика: Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; 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). Передачи 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, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 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.

V. Тактическая подготовка (12 часов)

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

Практика: 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.

VI. Соревнования (5 часов)

VII. Контрольные испытания и соревнования (7 часов)

Практика: 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.

Итоговое занятие-1 час

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ № п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:		Форма контроля
			теор.	практ.	
I	Основы знаний	20	8	12	
1	Вводное занятие	6	2	4	беседа
2	Классификация упражнений	8	4	4	Контрольные нормативы, наблюдение
3	Виды соревнований	6	2	4	
II	Общая физическая подготовка	30	3	27	
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	10	1	9	
III	Специальная физическая	80	10	70	

	подготовка				
1.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	8	1	7	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
2.	Бег с остановками и изменением направления.	8	1	7	
3.	Подвижные игры	8	1	7	
4.	Упражнения для развития прыгучести.	8	1	7	
5.	Упражнения с отягощением, штанга	8	1	7	
6.	Многократные броски набивного мяча	8	1	7	
7.	Прыжки на одной и на обеих ногах	8	1	7	
8.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	8	1	7	
9.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	8	1	7	
10.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	8	1	7	
IV	Техническая подготовка	40	5	35	
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
2	Техника приёма и передач мяча сверху	8	1	7	
3.	Техника приёма мяча снизу	8	1	7	
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	8	1	7	
5.	Нападающие удары	8	1	7	
V	Тактическая подготовка	20	4	16	
1.	Индивидуальные действия	6	2	4	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
2.	Групповые действия	6	2	4	
3.	Командные действия	4		4	
4.	Тактика защиты	4		4	
VI	Соревнования	10		10	
VII	Контрольные испытания и соревнования	15	1	14	зачет

Итоговое занятие	1		1	
Итого часов:	В течение года			
	216	31	185	

Содержание программы

I. Основы знаний (20час)

Теория: Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка (30 час)

Теория: Гимнастические упражнения. *Практика:* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка (80 час)

Теория: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Практика: 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 Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %,

выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

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 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 и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Техническая подготовка (40 час)

Теория: Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Практика: Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Тактическая подготовка (20 часов)

Теория: Тактика нападения. Групповые действия в нападении.

Практика: Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока

зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

VI. Соревнования (10)

VII. Контрольные испытания и соревнования (15 часов)

Теория: 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.

Итоговое занятие 1 час

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

1.13. Планируемые результаты.

Планируемые предметные результаты освоения программы

Обучающиеся будут знать:

- правила охраны труда во время занятий волейболом;
- историю возникновения, развития волейбола в мире и в нашей стране;
- правила личной гигиены спортсмена;
- основные правила проведения соревнований;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- причины возникновения травм и меры профилактики;
- основные тактико-технические особенности игры в волейбол.

Обучающиеся будут уметь:

- осуществлять контроль самочувствия;
- оказывать первую помощь при ушибах, переломах, растяжении связок;
- выполнять физические упражнения, необходимые для развития физических навыков и укрепления здоровья;
- выполнять и применять в игровой и соревновательной деятельности основные тактико-технические приемы игры в волейбол:

- основная стойка игрока;
- прием мяча;
- передача мяча;
- подача мяча;
- тактические действия в защите и нападении (индивидуальные, групповые, командные);
- - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- - демонстрировать жесты судьи;
- - осуществлять судейство учебных игр и соревнований.

Планируемые личностные результаты освоения программы.

У обучающихся будут сформированы:

- понимание ценности здорового образа жизни, потребности соблюдать его;
- устойчивая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые метапредметные результаты освоения программы

Познавательные УУД. Обучающиеся будут уметь:

- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии или самостоятельно;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

Регулятивные УУД. У обучающихся будут сформированы:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение осуществлять контроль, коррекцию, оценку своих действий (анализ причин успеха/неуспеха на занятии), саморегуляцию.

Коммуникативные УУД. У обучающихся будут сформированы:

- умение работать в паре, группе (вступать в диалог, полилог, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности)
- способность формулировать собственное мнение и позицию.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Календарно – учебный график программы.

Продолжительность учебного года:

- 36 недель (17 недель - 1 полугодие и 19 недель - 2 полугодие)

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Начало учебного года: 02.09.20__ г.

Конец учебного года: 31.05.20__ г.

По годам обучения	1 полугодие	ОП	Зимние каникулы	2 полугодие	ОП	Летние каникулы
1-й год обучения	02.09.- 31.12.	17 нед.	01.01.-10.01.	11.01-31.05.	19 нед	01.06.-31.08.
2-й год обучения	02.09.- 31.12.	17 нед.	01.01.-10.01.	11.01-31.05.	19 нед	01.06.-31.08.

Сроки контрольных процедур:

Входящая диагностика (проводится ежегодно в начале учебного года) – сентябрь;

Промежуточная диагностика (проводится ежегодно в конце первого полугодия) – декабрь;

Итоговая диагностика (проводится ежегодно в конце учебного года) – май.

Открытые занятия с приглашением администрации ОУ и родителей проводятся три раза в год: ноябрь, февраль, май.

2.2. Оценка достижений результатов.

Для достижения высокого уровня освоения дополнительной образовательной программы всеми детьми, необходима четкая организация образовательно-воспитательного процесса, одной из составляющих которого является *диагностика уровня освоения дополнительной образовательной программы и индивидуального развития ребенка*.

Актуальность диагностики заложена в необходимости отслеживания результатов на всех этапах обучения и воспитания и играет существенную роль в обеспечении и повышении качества образования, в формировании и развитии творческих способностей детей.

Таким образом, *целью* диагностики является определение уровня усвоения учебного материала, творческого и личностного развития обучающихся, ведение мониторинга образовательного процесса и индивидуального развития на основе полученных данных.

Задачами диагностики являются оперативное и своевременное выявление пробелов в учебном процессе, определение форм коррекционной работы.

В ходе диагностики по программе «**Волейболист**» отслеживаются следующие показатели:

1. **мониторинг результатов обучения детей (уровень обученности):** *Выносливость, Силовые качества, Координация (согласованность мышц тела в движениях), Техника овладения приемами (Приложение №1)*
2. **творческого развития (уровень развития):** внимание, восприятие, мышление, воображение (*Приложение №2*)
3. **личностного развития (уровень воспитанности):** культура поведения в коллективе, нравственность, гуманность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, активность, организаторские способности, коммуникативные навыки. (*Приложение №3*)

Этапы диагностирования

Диагностика проводится в несколько этапов:

1. *вводная диагностика* (проводится ежегодно в начале учебного года) – система тестовых заданий вводной диагностики разработана с учетом возрастных особенностей детей и предназначена для индивидуальной диагностики детей. Проведение диагностики необходимо для развития ребенка, выявления начального уровня развития творческого потенциала.

В ходе тестирования детей первого года обучения определяется уровень их природных данных и возможности их развития.

Тестовые задания второго года обучения дают представление об уровне общего развития, внимания и трудолюбия ребенка.

2. *промежуточная диагностика* (проводится ежегодно в конце первого полугодия) – позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися, динамику творческого и личностного развития, соответствие его прогнозируемому и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их;

3. *итоговая диагностика* (проводится ежегодно в конце учебного года) – это определение уровня освоения обучающимися программы и отслеживание динамики индивидуального развития.

Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной образовательной программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится в следующих формах: самостоятельные работы репродуктивного характера, отчетные мероприятия (открытые занятия, фестивали, дополнительные конкурсы).

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся. Если обучающийся полностью освоил дополнительную образовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию, ему выдается сертификат об успешном окончании программы.

Критериями оценки результатов обучения служит также, освоение программы по уровням обучения успешное участие в фестивалях и конкурсах, а также создание стабильного коллектива, заинтересованность обучающихся в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и коллективизма.

Критерии:	Выносливость	Силовые качества	Координация (согласованность мышц тела в движениях)	Техника овладения приемами	
высокая	Максимальная сила	Согласованность мышц тела	отличное	высокая	Активное развитие (18-20 б)
средняя	Средняя сила	Частичная не согласованность	хорошее	средняя	Частичное развитие (15-17 б)
низкая	относительное	Не согласованность мышц	плохое	низкая	Частичное торможение (до 15б)

Диагностировалось ___ детей, из них 11 детей набрали высокие баллы от 18 до 20 баллов, среднее количество баллов набрали ___, низкие баллы набрал __ человек. При входном диагностировании показатели были значительно ниже: высокие баллы набрали ___, средние- ___ человек набрали. низкие баллы-0 .

2021 – 2022 учебный год 1-й год обучения	
результаты за 1 полугодие	результаты за 2 полугодие
Высокий уровень - %	Высокий уровень - %
Средний уровень - %	Средний уровень - %
Низкий уровень - %	Низкий уровень - %

Приложение №2

Диагностика включения психических функций

1 Входная/ **2** Промежуточная/ **3** Итоговая

20 __-20 __, __ год обучения, группа

5 балло в	Концентрация в течение 45 мин	Объяснение, показ новой темы 1 раз	долговременная сенсорная (образная) память:пересказ алгоритма действий	совершенствуется мыслеобраз и переноситься в эскиз	Совпадение результата воспитанника с эскизом	точное воспроизведение пройденного материала
4 балла	Концентрация в течение 30 мин	Объяснение, показ новой темы 2-3 раза	долговременная память, пересказ темы, задач, определений..	удерживается мыслеобраз и переноситься в эскиз	Частичное отклонение результата воспитанника с эскизом (самоанализ)	неуверенное воспроизведение пройденного материала
3 балла	рассеянное внимание	многократно е объяснение темы	кратковременная память - частичное воспоминание	копирование эскиза	отклонение результата воспитанника с эскизом	ошибочное воспроизведение пройденного материала

№	ФИ ребёнка, возрастная группа	Внимание (сосредоточенность психич. деят. на объекте: мотивация)	Восприятие (процесс приёма и преобразования информации: усвоение, понимание)	Память (способность на короткое или длительное время сохранять информацию)	Воображение (процесс осознанного отражения - создание мыслеобраза, творчество)	Мышление (процесс обобщённого отражения образа: анализ, сравнение, обобщение, самоанализ)	Воспроизведение (извлечение информации из памяти)	Активное развитие (28-30 б); частичное развитие (25-27 б). Торможение (до 25 б)
							итого:	А-1 чел
								ч/р-5 чел
								ч/т-4 чел

2021 – 2022 учебный год	
1-й год обучения 1 группа	
результаты за 1 полугодие	результаты за 2 полугодие
Высокий уровень - %	Высокий уровень - %
Средний уровень - %	Средний уровень - %
Низкий уровень - %	Низкий уровень - %

Приложение №3

Диагностика уровня воспитанности

1 Входная/ 2 Промежуточная/ 3 Итоговая

20 __-20 __, __ год обучения, группа

Уровень воспитанности обучающихся (методика Н.П. Капустина) (1 – 3 год обучения)

	Я оцениваю себя	Меня оценивает педагог	Итоговые баллы
Любознательность: - мне интересно учиться - я люблю читать - мне интересно находить ответы на непонятные вопросы - я всегда выполняю домашнее задание - я стремлюсь получать хорошие отметки			
Прилежание: - я старателен на занятиях - я внимателен - я самостоятелен - я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью - мне нравится самообслуживание в центре и дома			
Отношение к природе: - я берегу землю - я берегу растения - я берегу животных - я берегу природу			

Я и ДТСП «Форус»: - я выполняю правила для обучающихся центра - я добр в отношениях с людьми - я участвую в делах группы и центра - я справедлив в отношениях с людьми			
Прекрасное в моей жизни: - я аккуратен и опрятен - я соблюдаю культуру поведения - я забочусь о здоровье - я умею правильно распределять время учебы и отдыха - у меня нет вредных привычек			

Оценка результатов:

- 5 – всегда
 выводится одна среднеарифметическая оценка.
 4 – часто
 имеет 5 оценок.
 3 – редко
 2 – никогда
 1 – у меня другая позиция

По каждому качеству

В результате каждый обучающийся

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Средний балл

- 5 - 4,5 – высокий уровень (в)
 4,4 – 4 – хороший уровень (х)
 3,9 – 2,9 – средний уровень (с)
 2,8 – 2 – низкий уровень (н)

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности обучающихся группы

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и школа		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		са м	педаг ог	са м	педаг ог	са м	педаг ог	са м	педаг ог	са м	педаг ог	са м	педаг ог	са м	педаг ог

В группе _____ обучающихся

- _____ имеют высокий уровень воспитанности
 _____ имеют хороший уровень воспитанности
 _____ имеют средний уровень воспитанности
 _____ имеют низкий уровень воспитанности

Схема экспертной оценки уровня воспитанности
Методика Н.П. Капустиной

Схема предназначена для использования классными руководителями и включает для оценки 6 качеств личности:

1. Любознательность
2. Трудолюбие
3. Бережное отношение к природе
4. Отношение к школе
5. Красивое в жизни школьника
6. Отношение к себе

По каждому качеству ребенку ставится оценка. В результате каждый ученик имеет 6 оценок, которые затем складываются и делятся на 6. Средний бал и является условным определением уровня воспитанности.

Нормы оценок: **5-4.5 – высокий уровень**

4.4-4 – хороший уровень

3.9-2.9 – средний уровень

2.8-2 – низкий уровень

1 шкала. Любознательность

5б. Учится с интересом. Мечтательный. С интересом находит ответы на непонятные вопросы.

Всегда выполняет домашнее задание. Большое стремление получать хорошие отметки.

4б. На уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются. Домашнее задание не всегда выполняется в полном объеме.

3б. Интерес к учебе проявляет редко. Редко старается находить ответы на непонятные вопросы. Часто приходит с невыполненным домашним заданием.

2б. Интересы к учебе не проявляет. Не пытается найти ответы на непонятные вопросы. Редко выполняет домашнее задание. К оценкам проявляет безразличие.

1б. Учиться не хочет. Оценками не интересуется.

2 шкала. Трудолюбие

5б. Старателен в учебе, внимателен. Помогает другим в делах и сам обращается за помощью. Ответственно относится к дежурству по школе.

4б. Старается быть внимателен, часто помогает другим в делах. Иногда обращается за помощью. Чаще ответственно относится к дежурству по школе.

3б. Редко проявляет старание к учебе. На уроках бывает не внимателен. На призыв о помощи откликается с трудом, сам за помощью обращается лишь в экстренных случаях. Часто проявляет безответственное отношение к дежурству по школе.

2б. Учиться не старается, внимание на уроках рассеянное. От общих дел отстраняется. Дежурства по школе избегает.

1б. Учиться не хочет. В общих делах не участвует. Дежурит по школе только под присмотром учителя.

3 шкала. Бережное отношение к учебе

5б. С удовольствием ухаживает за комнатными растениями, интересуется природой, любит животных. Активен в походах на природу.

4б. Любит ухаживать за комнатными растениями и животными. Участвует в походах на природу.

3б. К растениям и животным подходит только по необходимости. В походы ходит редко. Природу не любит.

2б. За растениями и животными не ухаживает. В походы не ходит. Проявляет варварское отношение к природе.

1б. Проявляет негативное отношение ко всему живому.

4 шкала. Отношение к школе

5б. Полностью выполняет правила для учащихся. В отношении с людьми добр. Активно участвует в делах класса и школы.

4б. Правила для учащихся выполняет не всегда. В общении с людьми избирателен. Активность в делах класса и школы выражена в малой степени.

3б. Требования учителя выполняет частично. В отношениях с детьми не постоянен, переходит от одной группы детей к другой. В делах класса и школы участвует по настоянию учителя.

2б. Пассивен, часто нарушает правила для учащихся. С трудом устанавливает контакт с людьми, чаще избегает других. В делах класса и школы не участвует.

1б. Часто нарушает нормы поведения: мешает другим детям играть, не меняет своего поведения, когда делают замечания. В общественных делах отказывается принимать участие.

5 шкала. Красивое в жизни школы

- 5б. Аккуратен в делах и опрятен в одежде. Ценит красивое вокруг себя. В отношениях с людьми вежлив.
- 4б. Чаще аккуратен в делах и опрятен в одежде. Может допустить небрежность вокруг себя. В отношениях с людьми бывает замкнут.
- 3б. Чаще небрежен в делах, небрежен в одежде. Красивое вокруг себя не замечает. В отношениях с людьми старается быть не заметным, но держится рядом.
- 2б. Нет стремления к аккуратности и опрятности. Нарушает чистоту и порядок вокруг себя, не поддерживает уют. Замкнут, не стремится к установлению контактов.
- 1б. Неряшлив в одежде, порядка на рабочем месте нет, работы грязные, небрежные, вокруг себя создает обстановку хауса. Проявляет негативизм по отношению к детям и взрослым.

6 шкала. Отношение к себе

- 5б. Хорошо управляет собой. Соблюдает санитарно-гигиенические правила ухода за собой. Нет вредных привычек.
- 4б. Умеет управлять собой. Редко забывает о соблюдении правил ухода за собой (умыт, причесан). Нет вредных привычек.
- 3б. Часто не следит за собой, не контролирует свои действия. Бывает не умыт, не причесан. Возможно отсутствие привычки мыть руки.
- 2б. Редко управляет собой, несдержан. Часто приходит в школу не умытый и не причесанный. Необходим постоянный контроль за мытьем рук.
- 1б. Не управляет собой. Не реагирует на требования соблюдения санитарно-гигиенических правил ухода за собой. Возможна привычка грызть ногти.

2.4. Уровень воспитанности обучающихся (методика Н.П. Капустина) (1 – 3 год обучения)

	Я оцениваю себя	Меня оценивает педагог	Итоговые баллы
Любознательность: - мне интересно учиться - я люблю читать - мне интересно находить ответы на непонятные вопросы - я всегда выполняю домашнее задание - я стремлюсь получать хорошие отметки			
Прилежание: - я старателен на занятиях - я внимателен - я самостоятелен - я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью - мне нравится самообслуживание в центре и дома			
Отношение к природе: - я берегу землю - я берегу растения - я берегу животных - я берегу природу			
Я и ДТСР «Форус»: - я выполняю правила для обучающихся Дома творчества - я добр в отношениях с людьми - я участвую в делах группы и центра - я справедлив в отношениях с людьми			
Прекрасное в моей жизни: - я аккуратен и опрятен - я соблюдаю культуру поведения - я забочусь о здоровье - я умею правильно распределять время			

учебы и отдыха - у меня нет вредных привычек			
---	--	--	--

Оценка результатов:

- 5 – всегда выводится одна среднеарифметическая оценка.
- 4 – часто имеет 5 оценок.
- 3 – редко
- 2 – никогда
- 1 – у меня другая позиция

По каждому качеству

В результате каждый обучающийся

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Средний балл

- 5 - 4,5 – высокий уровень (в)
- 4,4 – 4 – хороший уровень (х)
- 3,9 – 2,9 – средний уровень (с)
- 2,8 – 2 – низкий уровень (н)

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности обучающихся группы

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и школа		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		са м	педаг ог	са м	педаг ог	са м	педаг ог	са м	педаг ог	са м	педаг ог	са м	педаг ог	са м	педаг ог

В группе _____ обучающихся

- _____ имеют высокий уровень воспитанности
- _____ имеют хороший уровень воспитанности
- _____ имеют средний уровень воспитанности
- _____ имеют низкий уровень воспитанности

Схема экспертной оценки уровня воспитанности

Методика Н.П. Капустиной

Схема предназначена для использования классными руководителями и включает для оценки 6 качеств личности:

1. Любознательность
2. Трудолюбие
3. Бережное отношение к природе
4. Отношение к школе
5. Красивое в жизни школьника
6. Отношение к себе

По каждому качеству ребенку ставится оценка. В результате каждый ученик имеет 6 оценок, которые затем складываются и делятся на 6. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

- Нормы оценок: **5-4.5 – высокий уровень**
4.4-4 – хороший уровень
3.9-2.9 – средний уровень
2.8-2 – низкий уровень

1 шкала. Любознательность

- 5б. Учится с интересом. Мечтательный. С интересом находит ответы на непонятные вопросы. Всегда выполняет домашнее задание. Большое стремление получать хорошие отметки.
- 4б. На уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются. Домашнее задание не всегда выполняется в полном объеме.
- 3б. Интерес к учебе проявляет редко. Редко старается находить ответы на непонятные вопросы. Часто приходит с невыполненным домашним заданием.
- 2б. Интерес к учебе не проявляет. Не пытается найти ответы на непонятные вопросы. Редко выполняет домашнее задание. К оценкам проявляет безразличие.
- 1б. Учиться не хочет. Оценками не интересуется.

2 шкала. Трудолюбие

- 5б. Старателен в учебе, внимателен. Помогает другим в делах и сам обращается за помощью. Ответственно относится к дежурству по школе.
- 4б. Старается быть внимателен, часто помогает другим в делах. Иногда обращается за помощью. Чаще ответственно относится к дежурству по школе.
- 3б. Редко проявляет старание к учебе. На уроках бывает не внимателен. На призыв о помощи откликается с трудом, сам за помощью обращается лишь в экстренных случаях. Часто проявляет безответственное отношение к дежурству по школе.
- 2б. Учиться не старается, внимание на уроках рассеянное. От общих дел отстраняется. Дежурства по школе избегает.
- 1б. Учиться не хочет. В общих делах не участвует. Дежурит по школе только под присмотром учителя.

3 шкала. Бережное отношение к учебе

- 5б. С удовольствием ухаживает за комнатными растениями, интересуется природой, любит животных. Активен в походах на природу.
- 4б. Любит ухаживать за комнатными растениями и животными. Участвует в походах на природу.
- 3б. К растениям и животным подходит только по необходимости. В походы ходит редко. Природу не любит.
- 2б. За растениями и животными не ухаживает. В походы не ходит. Проявляет варварское отношение к природе.
- 1б. Проявляет негативное отношение ко всему живому.

4 шкала. Отношение к школе

- 5б. Полностью выполняет правила для учащихся. В отношении с людьми добр. Активно участвует в делах класса и школы.
- 4б. Правила для учащихся выполняет не всегда. В общении с людьми избирателен. Активность в делах класса и школы выражена в малой степени.
- 3б. Требования учителя выполняет частично. В отношениях с детьми не постоянен, переходит от одной группы детей к другой. В делах класса и школы участвует по настоянию учителя.
- 2б. Пассивен, часто нарушает правила для учащихся. С трудом устанавливает контакт с людьми, чаще избегает других. В делах класса и школы не участвует.
- 1б. Часто нарушает нормы поведения: мешает другим детям играть, не меняет своего поведения, когда делают замечания. В общественных делах отказывается принимать участие.

5 шкала. Красивое в жизни школы

- 5б. Аккуратен в делах и опрятен в одежде. Ценит красивое вокруг себя. В отношениях с людьми вежлив.
- 4б. Чаще аккуратен в делах и опрятен в одежде. Может допустить небрежность вокруг себя. В отношениях с людьми бывает замкнут.
- 3б. Чаще небрежен в делах, небрежен в одежде. Красивое вокруг себя не замечает. В отношениях с людьми старается быть не заметным, но держится рядом.
- 2б. Нет стремления к аккуратности и опрятности. Нарушает чистоту и порядок вокруг себя, не поддерживает уют. Замкнут, не стремится к установлению контактов.
- 1б. Неряшлив в одежде, порядка на рабочем месте нет, работы грязные, небрежные, вокруг себя создает обстановку хауса. Проявляет негативизм по отношению к детям и взрослым.

6 шкала. Отношение к себе

- 5б. Хорошо управляет собой. Соблюдает санитарно-гигиенические правила ухода за собой. Нет вредных привычек.
- 4б. Умеет управлять собой. Редко забывает о соблюдении правил ухода за собой (умыт, причесан). Нет вредных привычек.

3б. Часто не следит за собой, не контролирует свои действия. Бывает не умыт, не причесан. Возможно отсутствие привычки мыть руки.

2б. Редко управляет собой, несдержан. Часто приходит в школу не умытый и не причесанный. Необходим постоянный контроль за мытьем рук.

1б. Не управляет собой. Не реагирует на требования соблюдения санитарно-гигиенических правил ухода за собой. Возможна привычка грызть ногти.

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки обучающихся.

К концу обучения в **юношеской группе**, обучающиеся должны овладеть теоретическими знаниями, совершенствовать специальные и общие физические качества, необходимые для игры в волейбол, овладеть технико - тактическими навыками игры в волейбол, участвовать в соревнованиях, совершенствовать навыками инструктора и судьи, уметь подчинять личные интересы коллективным.

Способы проверки результатов:

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 течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся 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.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

2.3. Методические материалы.

Методическое обеспечение программы:

I. Теоретические материалы - разработки

- Инструкции по охране труда на занятиях в спортивном зале.
- Положение о проведении турнира по волейболу.
- Тесты физической подготовленности по ОФП.

Дидактические материалы:

- Видео материалы специальных физических упражнений по волейболу.
- Видеозаписи выступлений на соревнованиях по волейболу.
- Правила судейства на соревнованиях по волейболу.
- Регламент проведения соревнований по волейболу различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации соревнований по волейболу.

Общие черты структуры тренировочного занятия.

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Однако, теория тренировочного занятия является недостаточно разработанной в педагогической науке. Еще недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного занятия, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме занятия с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий. Если учитывать, что тренировочное задание является

исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи. Тренер-преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий. Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся а предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть: различные подготовительные упражнения общего характера; игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой; круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции;

-второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детелизирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- переменный;
- интервальный;
- игровой;
- круговой;
- контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организма необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- легкодозировуемые упражнения;
- умеренный бег;
- ходьба;
- относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятий.

Формы, приемы и методы контроля. 1 год обучения

№ п/п	Раздел	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом.	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2.	Общеразвивающие упражнения	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, в/б, сетка, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обручи	Контрольные нормативы, наблюдение
4	Техническая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры в волейбол. Правила судейства. Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. В/б мячи, резиновые и набивные мячи,	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы

				сетка, т/мячи	
5	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, практические, наглядные	в/б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка	Контрольные нормативы, наблюдение
6	Тактическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. в/б мячи, в/б сетка, резиновые мячи	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов	Практические, социальные	в/б мячи, в/б сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и навыков

2-ой год обучения

№ п/п	Раздел	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2.	Общеразвивающие упражнения	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, в/б, сетка, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обручи	Контрольные нормативы, наблюдение

4	Техническая и тактическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры в волейбол. Правила судейства. Презентации. Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы Видеофильмы. Электронная доска. В/б мячи, резиновые и набивные мячи, волейбольная сетка, т/мячи	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, практические, наглядные	в/б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка	Контрольные нормативы, наблюдение
6	Учебно-тренировочные игры	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в/б, резиновые и набивные мячи, в/б сетка.	Наблюдение, разбор игр
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов	Практические, социальные	в/б мячи, в/б сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и навыков

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническая база:

Кадровое обеспечение. Требуется педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

Материально-технические условия реализации программы. Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года – на спортивной площадке. Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованным партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов.

Для организации образовательного процесса необходимо иметь:

- спортивный зал для занятий волейболом;
- игровой спортивный зал;
- раздевалки; - душевые кабины;

Учебно-методическое обеспечение.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15 штук;
- набивные мячи – 15 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- обручи – на каждого обучающегося;

- гимнастические маты — 5;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки –5 штук;

- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Программу реализует педагог дополнительного образования педагогический работник, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) педагог может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков В.В. *Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).* - Краснодар, 2001.
2. *Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.* -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. *Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина.* - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. *К мастерству в волейболе.* - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. *Юный волейболист.* - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. *Волейбол.* - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. *У истоков мастерства.* - М., 1998.
8. Марков К. К. *Руководство тренера по волейболу.* - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. *Тренер - педагог и психолог.* - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* - Киев, 1999.
11. *Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на.* - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. *Методы отбора в игровые виды спорта.*-М., 1998.
13. *Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.* - М, 1982.
14. Платонов В. Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* - Киев, 1997.
15. *Система подготовки спортивного резерва.* - М., 1999.
16. *Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.* - М., 1995.

Дополнительная литература для детей и родителей

1. Амалин М.Е. *Тактика волейбола.* – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. *Волейбол в школе.* – Минск: Нарасвета, 1981
3. Железняк Ю.Д. *Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет.* – М.- 1961.
4. Железняк Ю.Д. *К мастерству в волейболе.* – М.: Физкультура и спорт, 1978
5. Железняк Ю.Д. *Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров.* – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ивойлов А.В. *Волейбол: Техника, тактика, тренировка.* – Минск: Высшая школа, 1972
7. Клещев Ю.Н. *Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы.* – М., 1962.
8. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. *Тактическая подготовка волейболистов.* – М.: Физкультура и спорт, 1968
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. *Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие –* Нижневартовск, 2001.
10. Клещёв Ю.Н., Фурманов Н.Г. *Юный волейболист.* Москва. «ФиС» 1979г.
11. Железняк Ю.Д. *120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих.* – М.: Физкультура и спорт, 1965.

Перечень интернет-ресурсов.

1. <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
2. <http://kfis.spb.ru/>
3. <http://www.roc.ru>
4. <http://www.olympic.org>
5. <http://www.rusada.ru>
6. <http://www.volley.ru/>
7. <http://fvspb.ru/>