


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА
протокол заседания
педагогического совета
от «28» 08 2025 г. № 6

СОГЛАСОВАНА
методист
МБОУДО «ЦДОТ»
«28» 08 2025г.
 Д.Э. Усманова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: от 11 до 15 лет
Срок реализации: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Составитель: педагог дополнительного образования
Гордиенко Евгений Васильевич

Нижнегорский,
2023 год

Рецензент: методист
(должность)



(подпись)

Д.Э.Усманова

«28» 08 2025г.

Согласовано: директор МБОУДО «ЦПОТ»
(должность)



(подпись)

Е.Б.Белоцкая

«28» 08 2025г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Национальный проект «Молодежь и дети»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996 - Р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым;
- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым», утвержденное приказом № 71 от 20.03.2025г.;
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, утвержденное приказом от 30.12.2020г. № 321;
- Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым, утвержденное приказом от 29.12.2018г. № 353;
- Положение о порядке проведения аттестации обучающихся, утвержденное приказом от 30.12.2020г. № 321.

Программа является модифицированной и разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» МБОУ «Охотская средняя общеобразовательная школа» Нижнегорского района Республики Крым, с. Охотское, 2023 год.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Волейбол» позволит обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Новизна Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности Программы. Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формирования личностных качеств.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Педагогические приемы, формы и методы обучения, определенные педагогом в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технического оборудования, спортивного инвентаря, направлены на формирование у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных приемов обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Адресат Программы – обучающиеся от 11 до 15 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта. Для этого возраста ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая. В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических, общественных отношений. Эта социальная активность подростков обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях. Здесь очень важно принимать во внимание появляющиеся у подростков довольно стабильные интересы к различным видам деятельности, представителям другого пола и общению с ними, обостренное чувство собственного достоинства, а также чувства симпатии и антипатии. Наряду с этим нужно достигать четкого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования.

Объем и срок освоения Программы: 144 часа, 1 год.

Уровень Программы - Стартовый уровень. Программы предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации

материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы. Условием зачисления на стартовый уровень программы является соответствие заявленному возрасту.

Формы обучения по Программе: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Методика организации учебного процесса строится с учётом психофизических способностей обучающихся. Занятия проводятся в соответствии с учебным планом в объединении по интересам, сформированных в группу обучающихся разновозрастной категории постоянного состава. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Запись на программу производится на добровольной основе, без предварительных испытаний. Максимальная наполняемость группы до 20 человек. Возрастной разрыв в рамках одной группы до 4 лет.

Режим занятий. Продолжительность занятий 45 минут с 10-минутным перерывом. Расписание занятий составляется с учётом обеспечения благоприятного режима труда и отдыха, обучающихся в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, по согласованию с пожеланиями обучающихся и их родителей (законных представителей).

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1 год	36	2	2 по 45 мин	4	72	144

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков в игре в волейбол, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технические приёмы по правилам игры;
- закреплять тактические действия;
- закреплять приёмы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- совершенствовать овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Воспитательный потенциал Программы

Воспитательная работа в рамках программы «Волейбол» направлена на знакомство обучающихся с различными видами спорта; на формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, профилактики вредных привычек; развитие доброжелательности в оценке спортивных достижений товарищей и критическое отношение к своим достижениям.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются к участию в различных акциях, спортивных мероприятиях и соревнованиях, эстафетах, праздникам здоровья, проводимых к знаменательным и историческим датам. Обучающиеся участвуют в просмотре спортивных соревнований по волейболу, участвуют в просмотре видеоматериалов волейбольной и тематики, олимпийских игр.

1.4. Содержание Программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН, 144 часа

№ п/п	Наименование раздела, темы	Аудиторные часы			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Вводное занятие.	2	2	-	
1	Вводное занятие. История развитие волейбола. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Первичная аттестация: фронтальный опрос
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	30	6	24	
2	Общеразвивающие упражнения.	6	2	4	Педагогическое наблюдение
3	Упражнения на снарядах и тренажёрах.	6	2	4	Педагогическое наблюдение
4	Спортивные и подвижные игры.	18	2	16	Педагогическое наблюдение
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	32	4	28	
5	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений.	24	2	22	Педагогическое наблюдение
6	Специальные эстафеты и контрольные упражнения.	8	2	6	Сдача нормативов. Промежуточная аттестация
	Раздел 4. Техническая подготовка	34	10	24	
7	Приёмы и передачи мяча.	6	2	4	Педагогическое наблюдение
8	Подачи мяча.	8	2	6	Педагогическое наблюдение
9	Нападающий удар.	6	2	4	Педагогическое наблюдение
10	Блоки.	6	2	4	Педагогическое наблюдение
11	Передвижения.	4		4	Педагогическое наблюдение
12	Защитные действия.	4	2	2	Педагогическое наблюдение
	Раздел 5. Тактическая подготовка	30	6	24	
13	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите.	10	2	8	Педагогическое наблюдение
14	Тактика нападающих ударов.	10	2	8	Педагогическое наблюдение
15	Тактика приёма нападающих ударов.	10	2	8	Педагогическое наблюдение
	Раздел 6. Психологическая подготовка	4	2	2	

16	Способы регуляции психического состояния.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
17	Достижение оптимального боевого состояния перед соревнованиями, его сохранение во время соревнований. Аутогенная тренировка.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Раздел 7. Соревнования	10	4	6	
18	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
19	Виды соревнований. Положение о соревнованиях.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
20	Участие в соревнованиях.	6	-	6	Участие в соревнованиях
	Раздел 8. Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая аттестация: сдача контрольных нормативов
21	Итоговое занятие.	2	-	2	
	ИТОГО	144	34	110	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: 2 часа. История развитие волейбола. Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Первичная аттестация - фронтальный опрос.

2. Общая физическая подготовка (30 часов)

Теория: 6 часов. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: 24 часа. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные и подвижные игры:

«Не урони мяч»

Занимающиеся делятся на пары, стоящие друг против друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу педагога начинают выполнять встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем.

«Не дай поймать мяч»

Для игры выбирают 5-7 водящих. Чтобы водящие отличались от остальных игроков, желательно надеть на них отличительные знаки. У игроков, произвольно расположившихся по спортивному залу, 3 или 4 волейбольных мяча. Игроки передают друг другу мячи верхней передачей, а водящие стараются поймать мячи или подобрать их с пола. Игроки, у которых водящие поймали мячи при передаче, или игроки, уронившие мячи (в случае, когда мячи подобрали водящие), выходят из игры. Игру проводят несколько раз по 2-3 минуты. После каждой игры назначают новых водящих.

Правила: Игроки с мячом не имеют права передвигаться по спортивному залу, а без мяча могут, выбирая для приема передачи наиболее удобную позицию. Игрок может владеть мячом не более 5 сек., после чего должен выполнить верхнюю передачу. Игрок, задержавший мяч более 5 сек., выходит из игры. Водящий, завладевший мячом, передает

его любому играющему. Победителями объявляют водящих, которые смогли вывести из игры большее число игроков.

«Попробуй, унеси»

Игра в парах. Один игрок выполняет задание (прыжки на месте, приседания, кувырки), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке. Между ними лежит мяч. По сигналу один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трехметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются ролями. Игру повторяют 3 – 4 раза по 10 – 15 сек.

«Мяч среднему»

Играющие образуют несколько кругов, в центре каждого круга находится «средний». Игроки отдельно взятого круга со своим средним – одна команда. Средний поочередно набрасывает мяч снизу вверх своим товарищам, которые перемещаются по кругу приставными шагами. Те выполняют ответную передачу. Передача мяча среднему может быть выполнена:

- сверху двумя руками;
- снизу двумя руками.

Получив мяч от последнего по счету в круге игрока, средний поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачи мяча. Затем можно сменить среднего.

«Круговая лапта»

Игроки одной команды находятся за пределами круга, а игроки второй занимают места внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка). Стоящие за кругом ударами волейбольного мяча стараются выбить поочередно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный прием (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры 5 мин. Побеждает команда, сохранившая большее число игроков в круге. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

«Перестрелбол»

На каждой половине волейбольной площадки может находиться по 6 – 10 игроков. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен». Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в плен, и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в плену, не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удастся, игроки его команды разыгрывают посланный их товарищем мяч, и, если атака завершится удачно, он из плена возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в плену, а он должен поймать мяч. Правила допускают, что если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры 15 – 20 мин. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

«Снайперы»

Обе половины площадки расчерчиваются на квадраты (по 9 квадратов на каждой, обозначенных цифрами). Три ближних к сетке квадрата имеют номера: 4,5,4. Три средних – 4,3,4. Три дальних – 3,2,2. Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях. Каждый игрок обеих команд по очереди выполняет по пять подач, целясь в избранные им квадраты, и, таким образом, набирает очки для своей команды. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. При ошибке, второй раз подавать мяч не разрешается.

«Перестрелка»

Играют две команды. Располагаются они на своих половинах площадки в произвольном порядке, у каждой по три мяча. Сетку не устанавливают. Задача играющих – попасть мячом в кого-либо из соперников. Игроки посылают мячи на сторону соперников ударом одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Попадание засчитывается, если мяч коснулся соперника с лета, а не при отскоке от пола. «Осаленный» покидает площадку. Выигрывает та из команд, у которой останется больше игроков на площадке.

«Обстрел»

Играют две команды с неограниченным количеством участников. Каждой дается от четырех до восьми мячей. По команде ребята начинают перебрасывать мячи через сетку любыми способами. Игра продолжается определенное время, по истечении которого подается команда «стоп». Проигравшей считается та команда, на стороне которой к моменту окончания игры оказалось больше мячей.

«Волейбольные жмурки»

Играют две команды по правилам волейбола (мини-волейбола), но с одним условием: сетку надо полностью закрыть полотном. Игра станет много сложнее, но не будет лишена интереса и принесет большую пользу. Ведь соперники не будут видеть друг друга. Скрытыми окажутся все маневры. И уж тут потребуются быть особенно на чеку, постоянно проявлять максимум внимания.

«Мяч над головой»

Обучающиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу педагога все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Обучающийся, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

«Прими подачу»

Группа делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Свеча»

В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определенное время.

«Передачи по вызову»

Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. В 10–12 шагах перед ними (в кругах) лежит по мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Преподаватель вызывает любой номер, и игрок, имеющий его, устремляется к мячу. Он берет его в руки, делает длинную высокую передачу партнеру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Победитель определяется по лучшей сумме набранных очков.

«Лапта волейболистов»

Играют две команды, одна из которых подающая, а другая принимающая подачу. Расстановка игроков на площадке у обеих команд различная. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, в зонах. По сигналу первый игрок подает мяч условным способом на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки (за линиями) и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок, подававший мяч, бежит по кругу. Как только игрок вернется на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Так игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач мяча, которые сделала принимающая команда во время перебежек игроков подающей команды. Играющие меняются ролями, и игра повторяется. За каждую неудачно выполненную подачу (в сетку, за пределы площадки, коснулся руками стенки, начисляется 10 передач. Если бегущий игрок вошел на площадку, коснулся руками стенки, стойки сетки и пр., противоположной команде присуждается 5 очков. Игрокам, перебрасывающим мяч, нельзя терять мяч, пользоваться повторными передачами между одними и теми же партнерами. За нарушение этого правила у команды снимается 5 передач. Для контроля за действиями играющих к каждой команде прикрепляется судья.

«Зоркий глаз»

Во время ходьбы или бега обычным, приставным или скрестным шагом (смена видов передвижений проводится по команде руководителя голосом) руководитель время от времени дает зрительный сигнал для выполнения заранее обусловленных действий. Руководитель поднимает руку вверх — занимающиеся делают выпад в сторону-вперед (или скачок с последующей остановкой). Сигнал руки в стороны обуславливает прыжок вверх толчком двумя с остановкой после этого в защитной стойке. После хлопка нужно сделать поворот кругом с последующим бегом спиной вперед. Можно предлагать другие задания. Игрок, дважды совершивший ошибку, выбывает из игры.

3. Специальная физическая подготовка (32 часа)

Теория: 4 часа. Значение СФП в подготовке волейболистов. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: 28 часов. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Промежуточная аттестация - контроль технических действий, сдача нормативов.

4. Техническая подготовка (34 часов)

Теория: 10 часов. Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи мяча, нападающие удары, блокирование, защитные действия.

Практика: 24 часа. Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху

двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча, отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

5. Тактическая подготовка (30 часов)

Теория: 6 часов. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: 24 часа. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

5. Психологическая подготовка (4 часа)

Теория: 2 часа. Способы регуляции психического состояния.

Практика: 2 часа. Достижение оптимального боевого состояния перед соревнованиями, его сохранение во время соревнований. Аутогенная тренировка.

7. Соревнования (10 часов)

Теория: 4 часа. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: 6 часов. Проведение внутришкольных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных соревнованиях.

8. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: 2 часа. Итоговая аттестация: фронтальный опрос, сдача контрольных нормативов.

1.5. Планируемые результаты

По итогам освоения Программы обучающиеся

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- выполнять основные техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные: улучшение положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Предметные: усовершенствование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно- спортивной деятельности.

Метапредметные:

- сформируется представление о социальной активности;
- усовершенствуют навыки коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручке, сохраняя свою индивидуальность;
- уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- иметь стойкий интерес к занятиям волейболом.

В результате изучения данной программы обучающиеся получат возможность формирования личностных результатов:

- формирование умения отзывчиво относиться к одноклассникам, проявлять готовность оказать им посильную помощь;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни, к работе на результат;
- бережному отношению к здоровью.

Кроме того, у обучающихся будут сформированы такие личностные качества как организованность, самостоятельность, дисциплинированность, ответственность, лобознательность и умение работать в команде.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения - 144 часов

Месяц	октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33			
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33			
Кол-во часов в неделю (групп)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				
Кол-во часов в месяц	16			16			20			12			16			20			16			16			16			16			16					
Аттестация/ формы контроля	Первичная аттестация: фронтальный опрос												Промежуточная аттестация: сдача												Итоговая аттестация: сдача контрольных нормативов											
Всего часов	Объём в 20__-20__ учебном году – 144 учебных часов Не предусмотрены занятия по программе в праздничные дни и в период новогодних каникул (в соответствии с производственным календарем Республики Крым) Начало занятий – 15 сентября, окончание занятий конец мая-начало июня (с учетом нерабочих дней)																																			

2.2. Условия реализации Программы

Материально–техническое обеспечение программы

Для занятий по программе имеются:

спортивный школьный зал
спортивная площадка.

спортивный инвентарь и оборудование:

- волейбольные мячи 5 шт.,
- сетка волейбольная – 2 шт.,
- манишка (2 цвета по 4 штук) –8 шт.
- свисток – 2 шт.
- секундомер – 2 шт.,
- насос для накачивания мячей в комплекте с иглами- 2 шт.,
- скамейка гимнастическая – 4 шт.,
- скакалка (2,6 м) – 15 шт.
- утяжелители для рук - 1 шт.
- сетка для переноски мячей – 1 шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- компьютер.

Информационное обеспечение

Сайт Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Правила волейбола <https://tvou-volleyball.ru/>

Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале

Кадровое обеспечение программы

Кадровое обеспечение.

Реализация Программы осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям Программ, реализуемых МБОУДО «ИЦЮТ») и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Методическое обеспечение образовательной программы

Особенности организации образовательного процесса. Занятия по Программе проводятся исключительно в очном формате, что в свою очередь обоснованно не только возрастной категорией обучающихся, но и особенностями содержания данной Программы.
Формы организации учебных занятий. Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности обучающихся:

- групповая;
- индивидуальная;
- работа в малых группах.

Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебного плана-занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение игры, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра);

- практическое занятие (сдача нормативов);
- соревнования.

Педагог применяет следующие педагогические технологии:

- технология группового и индивидуального обучения;
- технология коллективной творческой деятельности
- технология игрового обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Спортивно-тренировочный урок (тренировка) ориентирует свое содержание на совершенствование в избранном виде спорта, включает в себя все виды подготовки футболистов. Спортивно-тренировочные уроки разделяют по характеру решаемых задач на:

- а) вводные уроки, которые обычно начинают учебный год или тренировочный цикл и предполагают постановку учебно-тренировочных задач подготовки на конкретный период;
- б) уроки изучения нового материала. Основная задача их - ознакомить обучающихся с новыми техническими и тактическими действиями;
- в) уроки совершенствования, направленные на углубленное изучение пройденного материала, развитие общих и специальных качеств (в т.ч. и параллельно с совершенствованием технико-тактических действий);
- г) контрольные уроки, которые содействуют подведению итогов. На них могут проводиться прикидки или внутригрупповые соревнования;
- д) комплексные уроки, включающие элементы уроков разных типов (изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, развитие физических качеств, воспитательных личностных качеств).

Соревновательные формы, образованные системой официальных и неофициальных соревнований.

В курсе обучения применяются следующие методы:

- Словесный метод—описание, объяснение, рассказ, разбор, указание.
- Репродуктивный метод демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- Фронтальный методиспользуется при освоении нового материала в совместном одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.
- Групповой метод обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.
- Наглядные методы: показ упражнений и техники волейбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, DVD, слайды, жестикуляции
- Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера - преподавателя.

Форма организации образовательного процесса носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах. При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия — спортивная тренировка, игра). Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

Педагог применяет следующие педагогические технологии:

- технология группового и индивидуального обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология игрового обучения;
- здоровьесберегающая технология

Алгоритм учебного занятия:

1. Инструктаж по ТБ;
2. Постановка цели и задач;

3. Мотивация;
4. Изучение теоретического материала;
5. Практическая часть;
6. Рефлексия и контроль.

Дидактическое обеспечение программы

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале
- «Правила игры в волейбол».
- Видео записи выступлений обучающихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

- Стойки и перемещения.
- Нижняя передача.
- Подача.
- Верхняя передача.
- Нападающий удар.
- Блокирование.

Перемещения

Упражнения:

- 1) бег с изменением направления, оббегание стоек, набивных мячей и других предметов вначале на ограниченной площади, затем в пределах игровой площадки;
- 2) бег на 10-15 м по зрительному сигналу из различных исходных положений (стойка волейболиста, сидя, лёжа, лицом и спиной по направлению движения). Упражнения выполняют шеренгами по 4-6 человек в каждой с заданием (например, из положения сидя боком по направлению движения встать, принять стойку для приёма мяча снизу и передвигаться правым боком приставными шагами, остановиться прыжком, симулировать приём мяча снизу и спиной вперёд возвратиться к стартовой линии в стойке для приёма мяча сверху);
- 3) обучающиеся строятся в колонну по трое. По сигналу направляющие бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, имитируя приём подачи, нападающий удар, блокирование, передачу. После имитации обучающийся из колонны, стоящей в зоне 1 определённым способом перемещается в колонну, стоящую в зоне 6; из зоны 6 — в зону 5; из зоны 5 — в зону 1. Все перемещения выполняют с заданием (например, первый игрок в колонне перемещается приставными шагами, второй — спиной вперёд, третий — правым боком вперёд, четвёртый — прыжками боком и т. д.);
- 4) обучающиеся располагаются в колонны на лицевой линии в зонах 1, 6 и 5, в зоне 3 на расстоянии 1 м друг от друга находятся трое учеников. В каждой колонне по одному набивному мячу (1 кг). По сигналу каждый направляющий в колонне бежит 4 м, останавливается прыжком, выполняет передачу мяча двумя руками сверху игроку в зону 3, получает обратно передачу из зоны 3, поворачивается и делает передачу мяча двумя руками сверху следующему игроку в колонне, сам возвращается в свою колонну и становится замыкающим;
- 5) из зоны 1 обучающийся приставными шагами лицом вперёд по ломаной линии перемещается к сетке через зоны 6, 5 и 2, имитируя в зоне 6 приём мяча двумя руками снизу, в зоне 5 — приём мяча снизу левой рукой с перекатом через плечо, в зоне 2 — передачу мяча двумя руками сверху в зону 4;
- 6) то же с заданием менять способ перемещения между зонами.

Передача мяча двумя руками сверху

Уверенное овладение навыками передач мяча двумя руками сверху обеспечивает на уроках физкультуры решение многих задач: изучение тактических действий, нападающего удара, блокирования и ведение двусторонней игры. В групповых упражнениях закрепляется умение выполнения первых (после приёма подачи) и вторых (для выполнения нападающего

удара) передач мяча: с задней линии (из зон 6, 5, 1) в зону 3 или 2 — первые передачи; из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом или спиной к цели и из зоны 2 в зону 3 и 4 — вторые передачи. Перед тем, как выполнить групповое упражнение с волейбольным мячом, его выполняют с набивным (1 кг), иногда с баскетбольным мячом, так как он тяжелее волейбольного и легче набивного. Вследствие этого упражнения выполняют медленнее, игроки лучше осознают и контролируют друг друга.

Упражнения:

1) приём мяча от соперника, первая и вторая передачи и отбивание через сетку. Игрок из зоны 6 передаёт мяч в зону 3, из зоны 3 в зону 4, откуда игрок направляет мяч через сетку в зону 6. На другой стороне площадки выполняют такие же передачи, но из зоны 3 мяч передают в зону 2. После передачи обучающиеся переходят в ту колонну, куда они направляли мяч;

2) обучающиеся расположены так же, как и в первом упражнении, только одна группа находится в зоне 2, поэтому вторая передача из зоны 3 направляется туда;

3) передачи набивного мяча с 2 м в стену, сменяя друг друга при передаче. Расположение обучающихся такое же, как в первом упражнении, но игроки находятся ближе к зоне 5, поэтому вторую передачу из зоны 3 выполняют в зону 2, стоя к ней спиной. Это же упражнение выполняют в расстановке в зонах 1-3-4 (передачу выполняют, стоя спиной к зоне 4);

4) упражнение по характеру такое же, как предыдущее, но обучающиеся располагаются в зонах 6, 2 и 3, первая передача из зоны 6 в зону 2, вторая — из зоны 2 в зону 3;

5) обучающиеся располагаются в одну колонну, напротив которой стоит водящий. Он передаёт мяч двумя руками сверху направляющему в колонне, который передачей в прыжке посылает мяч водящему и уходит в конец колонны. После 3-4 серий передач необходимо заменить водящего;

6) обучающиеся располагаются в круге, в середине — один или двое водящих, которые поочередно посылают мяч стоящим в круге, те возвращают мяч обратно;

7) то же, но обучающиеся движутся по кругу приставными шагами или прыжками;

8) обучающиеся построены во встречных колоннах, передачи выполняют с места и в прыжке, меняясь местами либо в своих колоннах, либо перебегая в противоположные. По мере улучшения выполнения передач и приёмов можно провести в виде соревнований.

Приём мяча двумя руками снизу

Упражнения:

1) обучающиеся выстраиваются в одну колонну, напротив располагается водящий, который посылает мяч партнёру двумя руками сверху, а принимает мяч снизу. После 3-4 серий водящего заменяют;

2-5) то же, что в упражнениях 1-4 из раздела «Передача мяча двумя руками сверху», но мяч, посланный через сетку, принимают двумя руками снизу и направляют к сетке в заданную зону;

6) в парах, один игрок после подбрасывания мяча ударом одной руки посылает мяч партнёру, который принимает его двумя руками снизу. При этом одновременно улучшается приём двумя руками снизу и нападающий удар (можно варьировать, направляя мяч в пол, точно игроку, левее или правее, ближе или дальше и т. д.);

7) в парах, расстояние между игроками — 10-12 м. Один игрок посылает мяч верхней прямой подачей, другой принимает двумя руками снизу;

8) то же, что в упражнениях 1, 2 из раздела «Передача мяча двумя руками сверху», но мяч через сетку посылают нападающим ударом, а принимают на другой стороне площадки двумя руками снизу.

Приём мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину

Мяч принимают одной рукой: если правой, то падение и перекат в сторону на бедро и спину выполняют вправо, если левой рукой — то влево. Используют гимнастические маты (это снимает напряжение, вызванное боязнью удариться об пол локтём, коленом,

плечом, спиной).

Упражнения:

- 1) имитация приёма: падение и перекат с места и после перемещения;
- 2) приём снизу мяча, наброшенного партнёром прямо, вправо, влево, ближе, дальше (приём с отскоком назад);
- 3) приём мяча снизу одной рукой после выполнения других элементов по заданию учителя.

Подача мяча

В исходном положении обучающиеся располагаются лицом к сетке. Удар по мячу производится выпрямленной рукой в высшей точке над головой, ладонь открыта и напряжена, пальцы сомкнуты. Не следует поощрять попыток обучающихся прилагать максимальные усилия, главное внимание следует сосредоточить на подбрасывании, замахе и согласованности движений.

Упражнения:

- 1) имитация подачи (обратить внимание на положение туловища и замах);
- 2) имитация подбрасывания и подбрасывание набивного и волейбольного мячей (строго вертикально);
- 3) имитация подачи, стоя около стены (на стене нарисован мяч, сверху накладывается кусок резины);
- 4) подача мяча, закреплённого в амортизаторе;
- 5) подача мяча, установленного в держателе;
- 6) подача мяча через сетку с расстояния 6 м;
- 7) подача мяча из-за лицевой линии;
- 8) подаче мяча на игрока, слабо владеющего приёмом, а также ближе к лицевой и боковым линиям.

Нападающий удар

В нападающем ударе выделяют: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. В разбеге делают от одного до трех шагов. Для последнего шага характерна жёсткая постановка ноги на пятку, вторую ногу приставляют с одновременным движением рук вперёд-вверх. При отталкивании очень важно согласовать движение рук с разгибанием (резким и одновременным) ног. Удар по мячу производят в высшей точке прыжка и обязательно прямой рукой. Приземление должно быть мягким (ноги сгибаются пружинящим движением).

Упражнения:

- 1) броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке;
- 2) то же после спрыгивания с возвышения (высотой до 40 см, например, с гимнастической скамейки);
- 3) бросок через сетку теннисного мяча, отталкиваясь двумя ногами;
- 4) бросок теннисного мяча в прыжке с 1-3 шагов разбега через сетку (можно с попаданием в определённые зоны на противоположной стороне площадки);
- 5) удары кистью по мячу «полстены» в поролоновый мат, стоя на коленях (для закрепления навыка удара в высшей точке);
- 6) нападающий удар по мячу, подбрасываемому партнёром, с места и с разбега;
- 7) нападающий удар по мячу, закреплённому на резиновом амортизаторе, стоя на месте, в прыжке с места и с разбега;
- 8) нападающий удар по мячу, находящемуся в держателе;
- 9) нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3 (организация такая же, как в упражнениях 1-4 раздела «Передача мяча двумя руками сверху»).

Основные причины неправильного нападающего удара: отталкивание одной ногой, преждевременное выпрыгивание (когда пасующий ещё не сделал передачи), удар производится не в самой верхней точке или удар согнутой рукой.

Блокирование

Суть блокирования состоит в том, чтобы своевременно поставить руки над сеткой на пути мяча. Определив направление передачи для нападающего удара и положение нападающего, блокирующий выбирает место для отталкивания, продолжая наблюдать за направлением разбега нападающего. Отталкивание производят так, чтобы в момент удара нападающего по мячу ладони блокирующего были как можно выше над сеткой, выполняя при этом характерное движение кистями навстречу мячу (касание мяча происходит на стороне нападающего).

Упражнения:

- 1) прыжки толчком двумя ногами с места с имитацией блока;
- 2) прыжки толчком двумя ногами, располагаясь в парах по обе стороны сетки, с передвижением приставными шагами и хлопком в ладони друг друга;
- 3) прыжки с места и с разбега в 1-2 шага с доставанием подвешенного набивного мяча;
- 4) блокирование, стоя на гимнастической скамейке, руки над сеткой. Нападающий бросает мяч в прыжке двумя руками;
- 5) блокирование с места в прыжке нападающего удара по мячу, находящемуся в держателе;
- 6) блокирование, стоя на гимнастической скамейке, нападающего удара по мячу, подброшенному партнёром.

Учебная игра

Задания:

- 1) подавать мяч в определённую зону или на определённого игрока;
- 2) при приёме мяча направлять его точно в зону 3 или 2;
- 3) вторую передачу направлять в зону 4 или 2, стоя лицом или спиной к нападающему;
- 4) игрок зоны 6 располагается ближе к сетке (построение «углом вперёд») и страхует при блокировании или играет в защите, если нападающий удар не производится.

Учебную игру можно проводить на двух или четырёх площадках (натягивается сетка вдоль зала), чтобы задействовать как можно больше обучающихся одновременно.

Обучающиеся, в данный момент не участвующие в игре, по заданию учителя выполняют различные упражнения с волейбольными или набивными мячами, прыжковые упражнения, упражнения для закрепления техники отдельных элементов, общеразвивающие упражнения.

2.3. Формы аттестации/контроля

Согласно Положения о порядке проведения аттестации обучающихся МБОУДО «ЦДОТ» Крым мониторинг образовательных результатов по программе каждого обучающегося, проводится в три этапа:

Первичная аттестация осуществляется в начале года с целью выявления склонности детей к занятиям волейболом в форме фронтального опроса.

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам первого полугодия в середине года, определить изменения в уровне развития спортивных способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части. Аттестация проходит в форме сдачи нормативов.

Итоговая аттестация проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения. Аттестацией является сдача контрольных нормативов

Итоги аттестации оформляются в соответствии с критериями оценивания знаний, умений и навыков (приложение 3.1).

2.4. Условия реализации Программы для детей с ограниченными возможностями здоровья

Занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в объединениях МБОУДО «ЦДОТ» могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану (при наличии свободных учебных часов).

1. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Визуализация. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
2. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Психология. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
3. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Математика. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
4. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Русский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
5. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Литература. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
6. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Музыка. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
7. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. ИЗО. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
8. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Физкультура. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
9. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Технология. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
10. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Информатика. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
11. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Английский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
12. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Французский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
13. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Испанский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
14. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Немецкий язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
15. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Итальянский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
16. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Португальский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
17. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Японский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
18. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Китайский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
19. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Корейский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
20. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Вьетнамский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
21. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Тагальский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
22. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Филиппинский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
23. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Индонезийский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
24. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Малайский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
25. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Бангальский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
26. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Тамильский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
27. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Каннада язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
28. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Синдхальский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
29. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Урду язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
30. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Персидский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
31. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Турецкий язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
32. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Арабский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
33. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Еврейский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
34. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Иврит язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
35. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Греческий язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
36. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Латинский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
37. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Римский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
38. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Кельтский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
39. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Ирландский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
40. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Шотландский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
41. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Валлийский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
42. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Бретонский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
43. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Галльский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
44. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Кельтский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
45. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Кельтский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
46. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Кельтский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
47. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Кельтский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
48. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Кельтский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
49. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Кельтский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.
50. Абрамзон А.В., Ковалева М.В. Кельтский язык. Учебник для детей 7-9 лет. - М.: Центр «Сфера» - 2004. - 128 с.

Список литературы, используемой педагогом при создании и реализации Программы:

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
8. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
9. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Высшейш. Школа», 1974. - 288 с.
10. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
12. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
13. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
14. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
15. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
16. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
18. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
19. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

Список литературы для обучающихся:

- 1.«300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.
- 2.Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист: [Учебник]
- 3.Лях, Зданевич Учебник «Физическая культура в школе» 5-9 класс

Список литературы для родителей:

- 1.Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1976.
- 2.Журналы «Физкультура в школе».
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
4. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.

5. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.

3.1 Интернет-ресурсы:

1. <http://www.sportlib.ru>

2.

Примерные вопросы

1. Представьте персоналий известного человека, который достиг успехов в спорте, который не только выигрывал чемпионаты, но и активно занимался общественной деятельностью для выгоды детей.

2. Какие виды спорта вы знаете?

3. Какие виды спорта вы знаете?

4. Какие виды спорта вы знаете?

5. Какие виды спорта вы знаете?

6. Какие виды спорта вы знаете?

7. Какие виды спорта вы знаете?

8. Какие виды спорта вы знаете?

9. Какие виды спорта вы знаете?

10. Какие виды спорта вы знаете?

11. Какие виды спорта вы знаете?

12. Какие виды спорта вы знаете?

13. Какие виды спорта вы знаете?

14. Какие виды спорта вы знаете?

15. Какие виды спорта вы знаете?

16. Какие виды спорта вы знаете?

17. Какие виды спорта вы знаете?

18. Какие виды спорта вы знаете?

19. Какие виды спорта вы знаете?

Примерные вопросы

1. Какие виды спорта вы знаете?

2. Какие виды спорта вы знаете?

3. Какие виды спорта вы знаете?

4. Какие виды спорта вы знаете?

5. Какие виды спорта вы знаете?

6. Какие виды спорта вы знаете?

7. Какие виды спорта вы знаете?

8. Какие виды спорта вы знаете?

9. Какие виды спорта вы знаете?

10. Какие виды спорта вы знаете?

11. Какие виды спорта вы знаете?

12. Какие виды спорта вы знаете?

13. Какие виды спорта вы знаете?

14. Какие виды спорта вы знаете?

15. Какие виды спорта вы знаете?

16. Какие виды спорта вы знаете?

17. Какие виды спорта вы знаете?

18. Какие виды спорта вы знаете?

19. Какие виды спорта вы знаете?

20. Какие виды спорта вы знаете?

Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Первичная аттестация

Для проведения первичной аттестации используется фронтальный опрос знаний на определение профессиональных склонностей обучающихся, для выявления детей склонным к занятию волейболом

Критерии оценивания: каждый ответ оценивается в 1 балл.

- 7-9 баллов – высокий уровень,
- 4-6 баллов – средний уровень,
- 1-3 баллов – низкий уровень.

Оценивание: проверка осуществляется педагогом по набранным баллам.

Вопрос 1. Сколько человек находится на одной стороне площадки во время игры? (Ответ: 6)

Вопрос 2. Сколько зон на одной стороне волейбольной площадке? (Ответ: 6)

Вопрос 3. Как осуществляется переход в волейболе? (Ответ: по часовой стрелки)

Вопрос 4. Как называется главный судья в волейболе? (Ответ: первый судья)

Вопрос 5. Имеют ли право судьи на линии останавливать игру? (Ответ: нет)

Вопрос 6. Что означает жест судьи «Руки согнуть в локтевом суставе тыльной стороной кистей к лицу»? (Ответ: мяч "за")

Вопрос 7. Какое спортивное качество наиболее востребовано в волейболе и в других спортивных играх? (Ответ: координация)

Вопрос 8. С какого технического приема начинается волейбольная партия? (Ответ: подача)

Вопрос 9. Перебрасывание мяча на сторону соперника, нацеленное на затруднение его приема - это? (Ответ: нападающий удар)

Промежуточная аттестация

Нормативы для определения уровня физической подготовки

При оценивании достижений учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности.

6-ти минутный бег.



Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Испытуемый бежит (возможно чередование бега с ходьбой), стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут. В забеге одновременно участвует 6-8 человек. Столько же учеников занимается подсчетом кругов и определением метража. Для более точного подсчета беговую дорожку размечают через каждые десять метров. По истечении шести минут бегуны останавливаются, контролеры подсчитывают результаты в метрах для каждого из них.

Подтягивание.



Подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись (юноши).

Упражнение выполняется из виса, хватом сверху на ширине плеч. Без рывковых усилий сгибаются руки в локтевых суставах, чтобы подбородок был на уровне перекладины. Тело выпрямленное, голова держится прямо, ноги выпрямлены, носки оттянуты. Маховые рывки и движения не допускаются.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).

Для выполнения упражнения обычно используются навесные перекладины (приспособление на полу) и, взявшись за перекладину хватом сверху, сгибаются руки в локтевых суставах, чтобы «выйти» подбородком выше перекладины. Упражнение выполняется с прямым телом. Ноги от опоры не отрывать.

Высота грифа перекладины для учениц 1-7 классов – 90 см., для учениц 8-11 классов – 110 см.

У юношей и девушек подсчитываются количество правильно выполненных подтягиваний.

Бег на 30 метров



Бег проводится с высокого старта. В забеге принимают участие не менее 2-х человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» они наклоняются вперед, и затем следует команда «Марш!». После этой команды участники бегут к линии финиша с предельно высокой скоростью, каждый по своей дорожке. В процессе бега необходимо следить, чтобы участники не снижали темп бега перед финишем. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.

Дорожка должна быть не скользкой. Обучающиеся выполняют задание в кедах или резиновых полукедах.

Челночный бег 3x10 м.

В зоне или на беговой дорожке отмеряется отрезок в 10 м. В начале и в конце отрезка проводятся линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» ученик подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также кладет его за линию финиша.

Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Наклон вперед из положения стоя



Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, оборудованной измерительной линейкой. При выполнении упражнения пятки и носки вместе, ноги в коленных суставах выпрямлены. Наклон выполняется плавно, без рывков. Касание плоскости опоры кончиками пальцев соответствует «0» на измерительной линейке.

Показатели глубины наклона выше плоскости опоры отмечаются со знаком «-», ниже плоскости опоры - со знаком «+». Поза сохраняется 2 сек. В протокол вносится результат с точностью измерения до 0,5 см.



Наклон вперед из положения сидя

Методика выполнения: сидя на полу ноги врозь (расстояние между пятками 30 см.), стопы вертикально, между ними проводятся прямая и перпендикулярная линии. Выполняется три наклона вперед. На четвертом фиксируется результат по перпендикулярной линии по кончикам пальцев рук. В этом положении испытуемый должен удержаться не менее 2 с., при этом помощник учителя не допускает сгибания ног в коленях. За нулевую точку отсчета принимается прямая линия, находящаяся на уровне пяток. Если испытуемый не дотягивается до этой линии, то результат записывается со знаком «-», если касается этой линии, то записывается цифра ноль, если пересекает, - то результат считается со знаком «+».

Прыжок в длину с места.

Упражнение выполняется на полу, где обозначена разметка. Из исходного положения стоя ноги врозь (носки у линии старта и немного развернуты внутрь), сгибая и разгибая ноги с одновременным махом рук вперед – вверх выполняется прыжок с приземлением на обе ноги. Результат измеряется по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из двух попыток заносится в протокол с точностью до 1 см.

Уровень физической подготовленности обучающихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и	6,1 – 5,5	5,0 и	6,4 и	6,3 – 5,7	5,1 и
			12	выше	5,8 – 5,4	ниже	выше	6,0 – 5,4	ниже
			13	6,0	5,6 – 5,2	4,9	6,2	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,9	5,5 – 5,1	4,8	6,3	5,9 – 5,4	5,0
			15	5,8	5,3 – 4,9	4,7	6,1	5,8 – 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и	9,3 – 8,8	8,5 и	10,1 и	9,7 – 9,3	8,9 и
			12	выше	9,0 – 8,6	ниже	выше	9,6 – 9,1	ниже
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,8
			14	9,3	8,7 – 8,3	8,3	10,0	9,4 – 9,0	8,7
			15	9,0	8,4 – 8,0	8,0	9,9	9,3 – 8,8	8,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и	160 –	195 и	130 и	150 –	185 и
			12	ниже	180	выше	ниже	175	выше
			13	145	165 –	200	135	155 –	190
			14	150	180	205	140	175	200
			15	160	170 –	210	145	160 –	200
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	11	900 и	1000 –	1300 и	700 и	850 –	1100 и
			12	менее	1100	выше	менее	1000	выше
			13	950	1100 –	1350-»-	750	900 –	1150-»-
			14	1000	1200	1400-»-	800	1050	1200-»-
			15	1050	1150 –	1450-»-	850	950 –	1250-»-
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и	6 – 8	+10 и	4 и	8 – 10	+15 и
			12	ниже	6 – 8	выше	ниже	9 – 11	выше
			13	2-»-	5 – 7	+10-»-	5-»-	10 – 12	+16-»-
			14	2-»-	7 – 9	9-»-	6-»-	12 – 14	18-»-
			15	3-»-	8 – 10	11-»-	7-»-	12 – 14	20-»-
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-ч. раз (М) на низкой перекладине	11	1	4 – 5	6 и	4 и	10 – 14	19 и
			12	1	4 – 6	выше	ниже	11 – 15	выше
			13	1	5 – 6	7-»-	4-»-	12 – 15	20-»-
			14	2	6 – 7	8-»-	5-»-	13 – 15	19-»-
			15	3	7 – 8	9-»-	5-»-	12 – 13	17-»-
					10-»-	5-»-	16-»-		

из вися лежа, колич. раз (Д).								
-------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение баллов
Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- положение тела при приеме мяча принято неправильно
- расположение кистей при приеме двумя сверху принято с нарушением ТБ
- движение рук и ног при приеме двумя снизу выполнено с ошибками.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

3.2. Методические материалы

Методика подготовки начинающих волейболистов

При обучении начинающих элементам волейбола необходимо:

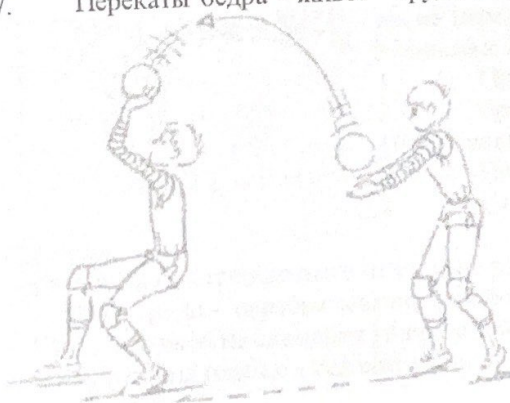
- начинать с простейших упражнений для овладения основными приемами игры,
- предотвращать ситуации, вызывающие у игроков болезненные ощущения, подбирая условия выполнения упражнений, соответствующие их физическим и психологическим возможностям,
- исключать введение сложных игровых ситуаций без освоения подводящих упражнений,
- вводить большинство начальных игровых ситуаций сразу после освоения занимающихся техники передачи и подачи.

Упражнения с мячом для развития специальной ловкости



1. Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног (восьмерка).
2. Дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами (лицом, спиной, боком приставными и скрестными шагами, в приседе, прыжками и т.д.), или катить мяч.
3. Броски и ловля мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке), на месте и после перемещения различными способами.
4. Броски мяча из-за спины и ловля за спиной одной и двумя руками.
5. Перемещения и повороты с мячом, зажатым между ног.
6. Боковые перекаты, лежа с мячом в вытянутых руках или зажатым между ног.

7. Перекаты бедра - живот - грудь с прогнутой спиной в положении лежа на животе (мяч в руках).



8. Удержание наклона сидя с мячом в вытянутых руках. Примечание: упражнения 1 и 2 после освоения выполняются без зрительного контроля.
9. Броски мяча партнеру одной и двумя руками снизу, сверху, от груди из различных исходных положений (лицом к партнеру, спиной, боком), стоя, сидя, в прыжке, в приседе.
10. Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или обоих игроков.
11. Поймать мяч в прыжке и до приземления бросить партнеру.
12. Бросить мяч партнеру с последующим падением вперед в упор на руки.
13. Передавать мяч партнеру:
 - с закручиванием туловища в одну или разные стороны,
 - между ног и над головой.

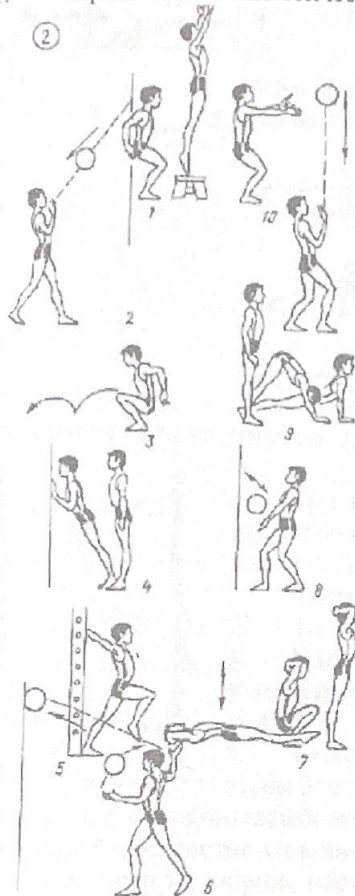
Подготовительные упражнения для развития физических качеств начинающих волейболистов

Многократные повторения физических упражнений, необходимых для создания прочных навыков, нередко вызывают у юных спортсменов своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса к занятиям. Включение в занятия подвижных игр и эстафет повышает эмоциональное состояние, благоприятно влияет на восстановление работоспособности, улучшает координацию, точность движений и развивает физические качества, необходимые для игры в волейбол.

Комплекс упражнений, используемый при прохождении учебного материала по волейболу

Комплекс 1.

1. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на



180 градусов и повторением упражнения;

2. Верхняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2,5-3,0 м.

3. В низком приседе прыжки с продвижением вперед;

4. Стоя 1 м. от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение;

5. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед;

6. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения;

7. Стоя, руки за головой, сед, перекал назад на спину с последующим возвращением в исходное положение;

8. Нижняя передача волейбольного мяча в стену;

9. Из о.с., не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.

10. Верхняя подача над головой стоя на месте и во время передвижения по площадке.

Комплекс 2. С элементами волейбола

1. Присед – прыжки вперед на двух ногах;

2. Броски теннисного мяча в баскетбольный щит с 8-10 м. – ловля мяча после отскока;

3. Прием мяча над головой, стоя на месте;

4. Стоя – упор присев, не отрывая стоп от пола –

упор лежа;

5. Прием мяча, отскочившего от стены с расстояния 2-3 метра;

6. Лежа на груди – перебрасывание теннисного мяча из рук в руки;

7. Стоя – прыжок на скамейку толчком двух ног – соскок;

8. Стоя, руки на плечах – сед согнувшись – лежа на спине;

9. Стоя ноги врозь – растягивание эспандера в стороны;

10. Броски мяча из-за головы в стену – ловля двумя руками или броски мяча низом;

11. Стоя у стенки с опорой на руки – бег на месте, высоко поднимая бедро;

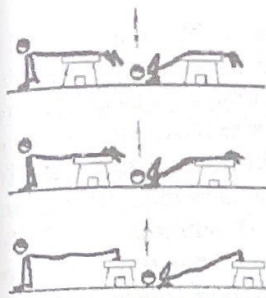
12. Стоя спиной к стенке, взяться за перекладину, согнув руки – выпады вперед;

13. Прием и передача мяча ударом о стену в приседе;

14. Стоя у стены в упоре руками – отталкивание ладонями от стены;

15. Надавливание одной рукой на мини эспандер.

Комплекс 3. Для рук и плечевого пояса

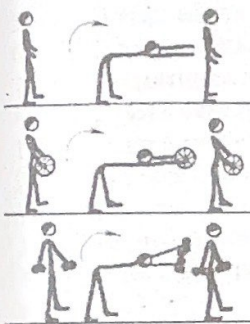


скамейке.

1. И.п. упор лежа бедрами на скамейке с опорой рук о пол. Сгибать и разгибать руки, касаясь грудью пола;
2. То же, но с опорой голенью о скамейку;
3. То же, но с опорой носками на скамейку.
4. И.п. упор лежа с опорой бедром о скамейку. Последовательное раздвижение рук в стороны с последующим возвращением в исходное положение;
5. То же, но упор лежа на полу;
6. То же, но упор лежа на полу, носки ног на



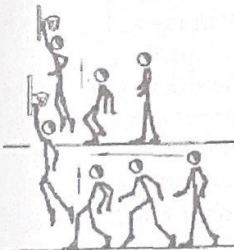
Комплекс 4. Для разгибателей туловища



1. И.п. ноги на ширине плеч внизу. В быстром темпе наклонится вперед до горизонтального положения, руки прямые вверх, ввремя наклона спина прямая, смотреть вперед.
2. То же, но с набивным мячом весом 2-3 кг.внизу.
3. То же, но с гантелями 5 кг.внизу.
4. И.п. упор сидя сзади. Ноги вместе. В быстром темпе переход из упора сидя в упор сзади с заведением головы назад и пригибанием в пояснице.
5. То же, но с дополнительным отягощением, монтажным поясом, весом 3 кг.
6. То же, но с монтажным поясом весом 5 кг.

Комплекс 5. Скоростно-силовые качества

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки произвольно. Прыжки вверх толчком двух ног с доставанием баскетбольного щита;



2. И.п. в шаге, правая (левая) вперед. С разбега толчком обеих ног прыжок вверх с доставанием баскетбольного щита;
3. То же, но с разбега махом;
4. И.п. стоять боком, правая (левая) нога на скамейке. Продвижение вперед наступаем на скамейку, выталкиванием вверх и полным выпрямлением вверх и полным выпрямлением толковой ноги. При повторении менять

толчковую ногу.

5. То же, но в

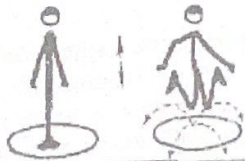
6. То же, но в

7. И.п.

обруча. Прыжки из

8. То же, но набивной мяч весом 1 кг.вперед;

9. То же, но в руках гантели весом 2-3 кг.



руках гантели весом 2-3 кг.

руках гантели весом 3-5 кг.

основная стойка в середине лежащего круга в различных направлениях;

Подвижные игры на развитие силы

Подвижные игры.

«Тяни в круг». Играющие встают с внешней стороны круга, держась за руки. По сигналу тренера (учителя) все двигаются по кругу, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Игрок, попавший в круг хотя бы одной ногой, выбывает из игры.

«Переноска раненых». Две команды, в каждой треть игроков — «раненые». Команды по сигналу переносят своих «раненых» в условное место. Кто быстрее, тот победитель.

«Бой всадников». В двух командах игроки разбиты на пары. «Всадники» на плечах «коней». Команды лицом друг к другу у линии. По сигналу каждым «всадник» пытается стащить своего соперника с «коня» на землю. По времени, игроки меняются ролями. Победитель — большее число побед в поединках.

Специальные упражнения.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; поочередное сгибание рук; с поочередным подниманием ног; с опорой на пальцы).
 2. В упоре лежа поочередное поднимание рук вверх (варианты: одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх).
 3. В упоре лежа «переступанием» на руках описать круг — «циркуль».
 4. В упоре сидя сзади передвижение во всех направлениях.
 5. В висе подтягивание (хват — прямой, обратный, скрестный, узкий, широкий).
 6. Подъем в висе на руках по наклонной лестнице.
 7. Подтягивание гантелей к подбородку.
 8. Руки с гантелями наверху - сгибая руки в локтях опускать гантели за голову.
 1. Руки с гантелями впереди — развод, свод рук.
 2. Выталкивание набивного мяча вверх двумя руками.
11. Бросок набивного мяча между ног назад.
12. То же, но бросок мяча между ног назад-вверх, поймать перед грудью.
13. Лежа на спине руки в стороны, ноги вместе — поднять ноги вверх и опустить их влево-вправо.
14. Сидя на полу руки в стороны, (или упор сзади) — упражнение «ножницы».
15. Сидя на полу руки за головой, ноги держит партнер — наклоны в стороны, касаясь локтями пола.
1. В выпаде в сторону перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
 2. Бег по лестнице вверх-вниз.
18. Передвижение в положении приседа.
19. Передвижение прыжками в сторону с ноги на ногу (коньковый шаг).
20. Тройные прыжки в длину толчком, одной-двумя ногами.
1. Прыжки на одной, двух ногах на матах, на песке, на воде.
 2. Бег на месте, преодоления сопротивления резиновой тяги.
 3. Бег в упоре руками на мат.

Подвижные игры на быстроту реакции и ловкость

Подвижные игры.

«Выбей мяч». Две команды в колоннах лицом друг к другу. Между ними проводится линия. Расстояние между шеренгами — 1,5 м. Игроки первой команды каждый по три раза выставляют вперед руки с мячом за линию и быстро убирают, чтобы игроки второй команды не успели выбить мяч. Побеждает команда, набравшая больше всего очков.

«Слушай сигнал». Группа идет по залу в колонне по одному. Внезапно подается сигнал: один свисток — прыжок вверх; два свистка — рывок вперед; три свистка — имитация передачи мяча. Ошибающиеся выбывают из игры.

«Подхвати палку». В парах лицом друг к другу. Расстояние между игроками — 2 м, у каждого игрока поставленная вертикально и накрытая сверху ладонью гимнастическая палка с правой стороны от игрока. По сигналу игроки каждой пары должны поменяться местами и обменяться палками, не уронив их на пол. В противном случае оба игрока

выбывают из игры. Через каждые 3-4 попытки расстояние между игроками увеличивается на 20-30 см.

«Передал - садись». Две колонны одна от другой на 3-4 м, расстояние между игроками - длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами в 6-5 м — круги, в которые встают с мячами в руках капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий и т.д. игрок. Когда последний в команде игрок отдает капитану мяч, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Кто быстрее.

«Выбей шайбу». Расстояние между двумя кругами (диаметр 1 м) — длина гимнастической палки. В центре каждого круга лежит шайба (теннисный мяч). Игроки с палками за пределами круга. По сигналу каждый игрок пытается выбить шайбу противника, защитив свою. Входить в круг запрещено.

«Землемеры». Расстояние между стартом и финишем — 10-15 м, два игрока имеют в руках по гимнастической палке. По сигналу они устремляются к финишу, измеряя расстояние палкой, кладя ее на пол. Кто быстрее и точнее.

«Вокруг стульев». Длина шнура 3-5 м, над концами шнура ставят два стула (спинками друг к другу), на которые садятся игроки. По сигналу игроки оббегают стул соперника, садятся на свой стул и выдергивают из-под него шнур. Кто быстрее.

«Мяч в воздухе». Команды располагаются в кругах, входящий — в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь отдает мяч дальше. Задача игроков — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе. Как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. Нельзя касаться мяча больше одного раза. Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же, как и кистью. Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.

«Мяч над веревкой» каждая команда старается перебросить мяч через сетку или веревку на площадку соперников так, чтобы он коснулся площадки, и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно или передать партнеру. За каждую ошибку соперники получают очко. После этого мяч снова разыгрывается. Ошибкой считается падение мяча, касание его площадки, положение мяча «вне игры», попадание в веревку или проброс под ней, выход игрока за линию площадки. Попадание мячом в сетку ошибкой не считается. Игра продолжается определенное время (5-10 мин) или до условленного количества очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Конспект занятия

Секция: «Волейбол»

Руководитель: Гордиенко Е.В.

группа год обучения

Тема: Упражнения на гимнастических снарядах.

Цель: выполнять; опорный прыжок ноги врозь; преодолевать гимнастическую полосу препятствий

Обучающие: — совершенствовать элементы, изученные на уроках физкультуры по разделу гимнастика

Развивающие: развивать физические качества (силу, выносливость, координацию движений);

- развивать психофизические качества (воображение, внимание, мышление, память слуховой анализатор),

– *Воспитательные*: сформировать привычку соблюдать правила поведения на занятиях физ. упр. в коллективе, правила гигиены занятий и личной гигиены, помогать друг- другу и учителю;

– воспитывать активность, настойчивость, целеустремленность, внимание, самоконтроль.

Материалы и оборудование: гимнастические снаряды; шведская стенка, брусья, гимнастический козел, лавочка.

Форма работы с детьми: фронтальный, поточный, групповой.

Методические приёмы:

Словесный (объяснение, поощрение, замечание, уточнение)

Наглядный (показ, разбор по элементам двигательных действий).

Соревновательный (игры на выбывание)

Практический (непосредственная деятельность детей). Наблюдение за работой детей, советы.

Структура:

План занятия	Задачи	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть: 12 минут.	Построение, рапорт, приветствие.	30 сек.	фронтально
	Инструктаж по ТБ.	30 сек.	
	Постановка цели и задач.	2 мин	повороты, перестроения
	Строевая подготовка.	2 мин	
Медленный бег.	7 мин.		
Основная часть: 30 минут.	Упражнения в разомкнутом строю.		
	Изучение теоретического материала	8 мин.	ю-длинный кувырок вперед-стойка
	Акробатика (ю и д)		на руках- кувырок назад (через стойку на руках-переворот боком
			д- О.С - шаг- кувырок вперед-
			стойка на лопатках-перекат в упор
			присев- равновесие
	Практическая часть.	8 мин.	
	Упражнения на гимнастических снарядах		-подъем переворотом в упор- вис
	- брусья разновысокне (девочки)		лежа на нижней жерди-переворот
			в упор- сед углом-упор- соскок
3 Опорный прыжок:	8 мин.	со сменой мест занятий:	
- ноги врозь через козла в длину		акробатика-перекладина-опорный прыжок	
4 Полоса препятствий	6 мин.	поточно	
Построение, медленный бег.	1 мин	обеспечивать страховку	

любопытная лексия и контроль минуты	Упражнения на восстановление. Подведение итогов.	1 мин	На успокоение дыхания
--	---	-------	-----------------------

Сценарий воспитательного мероприятия

«Белый цветок – урок милосердия»

Форма проведения – тематический час (беседа)

Цель – на исторических материалах раскрыть значение праздника благотворительности и милосердия «Белый цветок»; развивать у обучающихся потребность в милосердии, сострадании, желании прийти на помощь; воспитывать уважение к окружающим людям.

Оборудование – текстовый материал о празднике «Белый цветок», литературные произведения о милосердии, видеоролик об исторических событиях.

Ход мероприятия:

На нашем занятии милосердия и благотворительности проводится акция «Белый цветок». Каждый из вас может внести пожертвование и получить красный цветок, сделанный учащимися нашей школы, из которых нужно сделать «доброе сердце».

Сегодня мы поговорим о празднике благотворительности и милосердия «Белый цветок», который столетие назад проходил по всей России. Мы говорим о празднике, а становится грустно от понимания того, что есть люди, которые остались один на один со своей бедой. Без нашей с вами помощи они просто могут погибнуть. Но без размышления об этом, без добрых дел, без помощи слабому слово «милосердие» окажется пустым, просто затёртой метафорой, а ведь, если вдуматься — это самое главное, что нас делает человечными.

Милосердие – это милость сердца, сострадание, забота, любовь... Чужая боль, чужое несчастье, чужая потеря, чужое падение – вот на что оно обращено. Нельзя проявить его ни умом, ни словом.

История возникновения акции «Белый цветок»

Благотворительность всегда была основой русского общества. Сегодня сложно сказать, когда и где впервые состоялась акция «Белый цветок». Праздник добра и милосердия, впоследствии охвативший весь мир, впервые был проведен в начале XX века. Среди его предполагаемых родоначальников указываются разные страны: Швейцария, Португалия, Дания. Одно известно наверняка – праздник, объединивший тысячи людей в борьбе с «чумой века» – туберкулезом, был принят во всем мире.

С идеей проведения «Дней цветков» выступила в начале XX века Европейская лига борьбы с чахоткой при Красном Кресте. Чтобы справиться с эпидемией туберкулеза, на улицах городов за благотворительные пожертвования раздавали листовки о профилактике заболевания и букеты белых ромашек. Впервые «Белый цветок» был организован в Швеции, но сразу же завоевал популярность в России и уже в 1911 году был устроен во многих городах страны.

С 1911 г. по инициативе Государя Николая II, «Дни цветков» стали проводиться во многих городах России. В поддержку акции в День белого цветка проводили благотворительные базары, работали буфеты, шли концерты.

Сама императрица организовала четыре больших базара в пользу туберкулезных больных в 1911 — 1914 годах. Императрица, наследник и великие княжны собственноручно готовили для праздника поделки и сами же их продавали на благотворительном базаре. Великие княжны и цесаревич – участники Белого Цветка в 1912 г.

Александра Фёдоровна писала государю во время Первой мировой войны: «Выставка-базар действуют очень хорошо. Наши вещи раскупаются прежде, чем они появятся; каждой из нас удается ежедневно изготовить подушку и покрывало».

В празднике «Белого цветка» принимали участие все слои населения. К благотворительным базарам готовились заранее. В каждой семье что-то мастерили. Вручную изготавливались десятки тысяч цветков и передавались комитеты «Белого цветка».

Ромашка была эмблемой Лиги и обозначала белый цветок, распространенный в России, как и туберкулез. В «Дни белой ромашки» члены общества выходили на площади, в скверы, на паперти церквей с жертвенными кружками, в которые простые люди вносили свою посильную лепту.

Милосердие – это готовность помочь кому-нибудь, простить кого-нибудь, человеколюбие. Ребята, мы с вами тоже можем проявлять милосердие в жизни. Я хочу рассказать вам о празднике благотворительности и милосердия «Белый цветок», который проходит сейчас в нашем учреждении.

Послушайте стихотворение «Милосердие»:

Маленький мальчик стоял у витрины
И по слогам объявление читал.
В нём сообщал продавец магазина,
Что он забавных котят продавал.
Мальчик несмело вошёл и с порога
Скромно спросил, сколько стоят они.
Цену узнав, прошептал: «Это много...»,
Ручки засунув в карманы свои,
Он потихоньку извлёк всё, что было.
Да, это мало, хоть долго копил.
Детское сердце невольно заныло ...
С горечью в голосе он попросил:
«Дяденька, можно хотя бы глазочком
Только на ваших котят посмотреть.
Были бы деньги, купил бы я точно,
Но накопить мне никак не успеть».
Я хочу вам рассказать еще одну историю.

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, который завидовал его славе. И вот решил он придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. И пошел он на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу я у мудреца: скажи, о, мудрейший, какая бабочка у меня в руках – живая или мертвая? Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, а если он скажет мертвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее. Так все и случилось. Завистник поймал бабочку, посадил ее между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у мудреца: «Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший: живая или мертвая?»

- Как вы думаете, что ответил мудрец?

И тогда мудрец, который был действительно очень умным человеком, сказал: «Все в твоих руках».

Милосердие живёт в сердце человека. И мне бы, конечно, хотелось, чтобы в вашем сердце тоже была только доброта, любовь, милосердие, забота о своих близких и других людях. И я вам советую: вечером перед тем, как уснуть, подумайте: кого я сегодня простил? Чего от меня стало сегодня в мире больше – злобы или милости?

МИЛОСЕРДИЕ

Дима шел по улице, крепко держась за руку мамы. Был солнечный, морозный день. Деревья, словно в сказке, пушистые, невесомые! Снежок поскрипывал под ногами. Правда, мороз слегка пощипывал нос и щеки, но Диме было уютно и тепло в меховой курточке и сапожках. Алая полоса на куртке и темный шарфик придавали ему вид снегиря. К тому же

и шел он, подпрыгивая от радости. Диме было весело – то ли оттого, что было воскресенье, а уроки он сделал еще вчера, то ли оттого, что папа подарил ему новую игрушку.

В общем, настроение у него было прекраснейшее. Мама на минуту остановилась. Дима невольно залюбовался молодой серебряной березкой на голубом фоне, а когда оторвал от нее взгляд, то словно окунулся в лето. Перед ним светились красные, оранжевые, желтые пятна – лотки с фруктами. Краснощекие тети развешивали эти маленькие кусочки лета в шелестящие и звенящие от мороза пакеты.

Красные яблоки, словно натертые воском, ароматные апельсины и мандарины, коварный лимон! У Димы даже слюнки потекли. Мама, словно прочитала его мысли, уверенно направилась к лотку. Через несколько минут мальчик уже радостно наблюдал, как фрукты перемещаются из ящичков в шелестящий пакетик. Он уже представил, как дома сделает из апельсина цветок, как красиво будут смотреться яблоки в вазочке на столе.

Внезапно Димины грезы нарушил старческий голос. Какая-то старушка, задев его, протянула руку к продавщице и попросила:

– Милая, дай мне, пожалуйста, яблоко. Я очень хочу есть. Я еще ничего не ела сегодня, и мне кажется, что я вот-вот упаду. Плюхо мне...

Дима не слышал, что ответила тетя. Он, не отрываясь, смотрел на старушку, на иссохшую, дрожащую руку. На старенькое поношенное пальто, на то, что даже в его детском понятии нельзя было назвать обувью. Голова старушки была повязана черным платком, из-под которого выглядывал еще один – белый.

Невольно Дима вспомнил свою бабушку Настю. Она тоже всегда зимой носила два платка. Он представил ее добрые, лучистые глаза, тепло ее рук, жарко натопленную печку, угощавшую их пышными блинами.

По щеке старушки пробежала слеза и затерялась в морщинах, густо изрезавших ее лицо.

На мгновение Диме показалось, что это бабушка Настя – продрогшая, в лохмотьях, голодная и одинокая. Мальчик еще смотрел на старушку, которая решила попытать счастья у другого продавца, а рука его уже потянулась к пакету и нащупывала там яблоко, апельсины. Ага, вот, кажется, лимон, или нет – мандарин.

Дима вытянул все, сколько поместилось в его детских ручонках, и протянул ей. Их глаза встретились. Он почти прошептал:

– Вот, возьмите, пожалуйста!

Слезы заблестели в его глазах. Мальчик бросился к матери, прижался к ней, затем потянул за руку:

– Пойдем скорее!

Отойдя немного, мальчик обернулся. Старушка все еще стояла на том же месте. Она спрятала фрукты в карман, в руке ее осталось только красное пузатое яблоко. Дима видел, как она перекрестилась и чему-то улыбнулась. Мальчик вдохнул и медленно пошел с мамой.

Он теперь знал, что рядом живут люди, которые нуждаются не только в солнечном свете, но и в тепле ближних. И как все-таки здорово, что он, Дима, может им хоть чем-то помочь.

- И хочу закончить сегодняшний наш урок такими словами:

Не стой в стороне равнодушно,

Когда у кого-то беда.

Идти нам на выручку нужно

В любую минуту всегда.

И если кому-то, кому-то поможет

Твоя доброта, улыбка твоя,

Ты счастлив, что день не напрасно был прожит,

Что годы живешь ты не зря!

Спасибо за внимание!

3.3. Календарно-тематическое планирование

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
педагогического совета
от _____ 20 г. № _____

СОГЛАСОВАНО
методист
МБОУДО «ЦДЮТ»
« _____ » _____ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУДО «ЦДЮТ»
« _____ » _____ 20 г.
_____ Е.Б.Белоцкая

Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол» 20 /20 учебного года

Группа/ год обучения - 1 группа первого года обучения
Педагог: Гордиенко Евгений Васильевич
Количество часов в неделю – 4 часа/ на год – 144 часа

Планирование составлено на основе программы: Дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Волейбол»

Составитель:
_____ /Е.В. Гордиенко

**Календарно-тематическое планирование
секции «Волейбол», группа № 1, первого года обучения**

№	Название темы занятия	К-во часов	Дата проведения		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			по плану	по факту		
Сентябрь						
Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)						
1	Вводное занятие. История развития волейбола. Инструктаж по ТБ	2			Фронтальный опрос. Первичная аттестация	
Раздел 2. Общая физическая подготовка (30 часов)						
2	Общеразвивающие упражнения	2			Педагогическое наблюдение	
3	Общеразвивающие упражнения	2				
4	Общеразвивающие упражнения	2				
Итого за месяц		8				
Октябрь						
5	Упражнения на снарядах и тренажёрах	2			Педагогическое наблюдение	
6	Упражнения на снарядах и тренажёрах	2				
7	Упражнения на снарядах и тренажёрах	2				
8	Спортивные и подвижные игры	2				
9	Спортивные и подвижные игры	2				
10	Спортивные и подвижные игры	2				
11	Спортивные и подвижные игры	2				
12	Спортивные и подвижные игры	2				
13	Спортивные и подвижные игры	2				
Итого за месяц		18				
Ноябрь						
14	Спортивные и подвижные игры	2			Педагогическое наблюдение	
15	Спортивные и подвижные игры	2				
16	Спортивные и подвижные игры	2				
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (32 часа)						
17	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	2			Педагогическое наблюдение	
18	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	2				
19	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	2				

20	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	2				
21	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	2				
22	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	2				
Итого за месяц		18				

Декабрь

23	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	2			Педагогическое наблюдение	
24	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	2				
25	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	2				
26	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	2				
27	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	2				
28	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	2				
29	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	2				
30	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	2			Промежуточная аттестация: сдача нормативов	
Итого за месяц		16				
Итого за I полугодие		60				

Январь

31	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	2			Педагогическое наблюдение	
32	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	2				
Раздел 4. Техническая подготовка (34 часа)						
33	Приёмы и передачи мяча	2			Педагогическое наблюдение	
34	Приёмы и передачи мяча	2				
35	Приёмы и передачи мяча	2				
36	Подачи мяча	2				
37	Подачи мяча	2				
38	Подачи мяча	2				

Итого за месяц		16				
Февраль						
39	Подачи мяча	2			Педагогическое наблюдение	
40	Нападающий удар	2				
41	Нападающий удар	2				
42	Нападающий удар	2				
43	Блоки	2				
44	Блоки	2				
45	Блоки	2				
46	Передвижения	2				
Итого за месяц		16				
Март						
47	Передвижения	2			Педагогическое наблюдение	
48	Защитные действия	2				
49	Защитные действия	2				
Раздел 5. Тактическая подготовка (30 часов)						
50	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	2			Педагогическое наблюдение	
51	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	2				
52	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	2				
53	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	2				
Итого за месяц		14				
Апрель						
54	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	2			Педагогическое наблюдение	
55	Тактика нападающих ударов	2				
56	Тактика нападающих ударов	2				
57	Тактика нападающих ударов	2				
58	Тактика нападающих ударов	2				
59	Тактика нападающих ударов	2				
60	Тактика приёма нападающих ударов	2				
61	Тактика приёма нападающих ударов	2				
Итого за месяц		16				
Май						
62	Тактика приёма нападающих ударов	2			Педагогическое наблюдение	
63	Тактика приёма нападающих ударов	2				
64	Тактика приёма нападающих ударов	2				
Раздел 6. Психологическая подготовка (4 часа)						
65	Способы регуляции психического состояния	2			Педагогическое наблюдение	
66	Достижение оптимального боевого состояния перед соревнованиями, его сохранение во время соревнований. Аутогенная тренировка	2				

Раздел 7. Соревнования (10 часов)						
67	Правила соревнований, их организация и проведение	2			Педагогическое наблюдение	
68	Виды соревнований. Положение о соревнованиях	2				
69	Участие в соревнованиях	2			Участие в соревнованиях	
Итого за месяц		16				
Июнь						
70	Участие в соревнованиях	2			Участие в соревнованиях	
71	Участие в соревнованиях	2				
Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа)						
72	Итоговое занятие	2			Сдача контрольных нормативов. Итоговая аттестация	
Итого за месяц		6				
Итого за II полугодие		84				
Итого за год		144				

**3.5. План воспитательной работы
секции «Волейбол»**

№	Наименование мероприятия	Период проведения	Форма проведения
Гражданско-патриотическое воспитание			
1	Соревнования по ГТО	Март	Соревнования, сдача нормативов
2	Экскурсия выходного дня	Май	Акции, соревнования, выставка
Культурологическое воспитание, личностно-волевое			
1	Спортивный праздник «день здоровья»	Октябрь	Праздник-соревнование
2	Конкурс «Спорт-альтернатива пагубным привычкам.»	Апрель- май	Акция
Физическое воспитание, экологическое воспитание			
1	Соревнование «Веселые старты»	Сентябрь-октябрь	Соревнование.
2	Соревнования по волейболу	Ноябрь	Соревнование
3	Соревнования по пионерболу	Декабрь	Соревнование
4	Соревнования по волейболу по упрощённым правилам	Январь	Соревнование
Духовно-нравственное воспитание			
1	Соревнование «папа, мама, я – волейбольная семья»	Сентябрь-октябрь	Конкурсная программа

РЕЦЕНЗИЯ
на дополнительную общеобразовательную
общеразвивающую программу «Волейбол»
педагога дополнительного образования Гордиенко Е.В.

Рецензируемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) составлена с учётом методических рекомендаций «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» и в полном соответствии с Положением о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в МБОУДО «ЦДОТ».

Данная Программа является модифицированной, приведена в соответствие с современными требованиями, с учётом новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания, развития и адаптации детей к реалиям современной жизни.

Структура Программы содержит титульный лист, пояснительную записку, учебно-тематический план, методическое обеспечение, формы контроля, список литературы, план воспитательной работы.

Программа предназначена для работы с обучающимися от 11 до 15 лет со сроком реализации - 1 год. Уровень Программы – стартовый.

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Волейбол» позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Отличительные особенности Программы. Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формирования личностных качеств.

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков в игре в волейбол, укрепление здоровья обучающихся.

Программа тщательно продумана, профессионально выстроена, имеет логическую последовательность, грамотный язык изложения.

Реализация данной Программы осуществляется через муниципальные, республиканские, всероссийские конкурсы, участие в культурно-массовых мероприятиях МБОУДО «ЦДОТ».

Данная Программа соответствует требованиям и может быть реализована в системе дополнительного образования.

28.08.2025г.

Рецензент:
методист МБОУДО «ЦДОТ»

директор МБОУДО «ЦДОТ»



Д.Э.Усманова

Е.Б.Белоцкая

