

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Аромашевская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза В.Д. Кармацкого»
(МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого»)

ул. Октябрьская, д.35, с. Аромашево, Аромашевский район, Тюменская область, 627350,
тел. (34545) 2-13-83, факс. (34545) 2-18-99, e-mail: aromschool@yandex.ru, сайт: <http://www.arom.aromedu.ru/>

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ ДО «ЮСШ «Фортуна»
Д.Н. Петрин
2024 г.



Программа принята на
заседании педагогического
совета

Протокол
№ 18 от 25.02. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ «Аромашевская
СОШ им. В.Д. Кармацкого»
А.Г. Ковалева
2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Волейбол»

Направленность программы: физкультурно –
оздоровительная, спортивная

Срок реализации программы: 24 недели (24
часа)

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Разработчики программы:

Чухачёв Александр Сергеевич, учитель
физической культуры

Гизатулин Сергей Анварович – тренер -
преподаватель

с. Аромашево

2024

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация к программе.....	3
Пояснительная записка.....	5
Цели и задачи программы.....	7
Планируемые результаты и способы их проверки.....	9
Учебный план.....	10
Содержание программы.....	11
Распределение программного материала по занятиям.....	13
Материально-техническое обеспечение программы.....	16
Формы и методы контроля. Оценочные материалы.....	18
Рабочая программа воспитания.....	19
Список использованной литературы.....	22
Приложение 1.....	23

Аннотация к программе

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов (учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, педагогов дополнительного образования) на следующие цели:

- Обучение детей первичным навыкам игры в волейбол;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

- Развитие вида спорта «волейбол» в Аромашевском муниципальном районе.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к игровым видам спорта;

- мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями;

- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении технических и тактических упражнений

- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разработана с учётом следующих принципов: принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных

особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по волейболу способствует разнообразность образовательного процесса, участие начального звена обучающихся в районных соревнованиях по волейболу, взрослого населения в качестве зрителей, а в некоторых случаях – помощниками судьи.

Пояснительная записка

Настоящая программа является основным нормативно-правовым документом, определяющим содержание учебно — тренировочной и воспитательной работой многолетней подготовки учащихся отделения волейбола.

Программа написана в соответствии нормативно-правовыми документами, определяющим деятельность спортивной школы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",

- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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""

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа «Фортуна»».

Данная образовательная программа предусмотрена для реализации в рамках интеграционного проекта совместно с муниципальным автономным общеобразовательным учреждением «Аромашевская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза В.Д. Кармацкого» (МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого»). Занятия будут проходить как на базе МАОУ ДО «ДЮСШ «Фортуна»»: физкультурно – оздоровительного комплекса, стадиона «Олимпийский», так и на объектах МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого»: спортивный зал, уличная спортивная площадка.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развития детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом, средствами игры,

беседы, викторины, соревнований и сдачи контрольных нормативов, а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

При этом при составлении программы мы опирались на общенаучное положение, о том, что сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немислимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

Актуальность программы. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы, малоподвижный образ жизни, Ослабленная иммунная система значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, игровые виды спорта, частности волейбол направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в общешкольных, районных соревнованиях по волейболу, физкультурно - спортивных праздниках и других физкультурно – спортивных мероприятиях.

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной, модульной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из четырех разделов: основы знаний; теоретическая подготовка, общая физическая подготовка; развитие двигательных способностей, тактико-техническая подготовка, спортивные мероприятия.

Педагогическая целесообразность - Успешность выполнения каждым обучающимся нормативов, предусмотренных программой, во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений обще развивающей и специальной физической подготовки и тактико- технических упражнений.

Данная программа, для учащихся 6-10 лет направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень

развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Направленность программы – данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цели и задачи программы:

Цель – развитие физических качеств, отбор на определенные виды спорта.
Дальнейшее занятия в секциях ДЮСШ

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья;
- овладение элементарными двигательными навыками игры, успешное выполнение нормативов

Развивающие:

- развитие двигательной функции;
- обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера;

Условия реализации программы:

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6-10 лет. Объем программы - 24 часа. Режим занятий – 1 раз в неделю (2-4 четверть) по 1 академическому часу (40 мин.).

Наполняемость групп: до 25 обучающихся.

Условия набора детей:

Дети принимаются в группу по желанию, на основании заявления родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Форма обучения: очная. Обучение с применением дистанционных технологий по данной программе является не целесообразным, так как контингент обучающихся является младшего возраста, и многие из упражнений, предложенных к освоению требуют наглядного примера и объяснения техники выполнения, кроме того, инвентарь, необходимый для тренировочного процесса имеется только в спортивной школе.

Формы организации занятий

- коллективные

Формы проведения занятий:

- теоретическая подготовка;

техническая подготовка;

- Тактическая подготовка ,выполнение контрольных нормативов

Методы, используемые при проведении занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом технике в волейболе.

Для этой цели используются: рассказ, замечание, объяснение.

- Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов, фотоматериалов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- Практические методы:

Выполнение упражнений в творческой форме (в виде танца, в виде игры).

- методы упражнений;

Самостоятельное выполнение упражнений обучающимся, соревновательный метод.

Планируемые результаты и способы их проверки

Планируемые результаты: Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), успешное освоение тактико-технических действий во время игры волейбол (пионербол). Успешное овладение навыками перемещения, приема и передачи мяча, подачи мяча. Согласованность игроков в групповых и командных действиях

Обучающийся будет знать:

- жесты судьи
- Правила игры.
- виды соревнований (спартакиады, первенства, чемпионаты, турниры)
- основные технические и тактические действия

Уметь:

- Самостоятельно подготовить организм перед соревнованиями;
- Овладение приемами и передачами мяча, подач мяча
- Овладение игрой в целом

Способы проверки результатов освоения программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение
- личные результаты обучающихся при выполнении технических действий
- дальнейшее участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие освоивших программу в общешкольных соревнованиях

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала учёта работы, наградная атрибутика, заведение журнала командных достижений.

Критерии оценки результативности освоения программы:

- фото и видеозапись;
- отзывы.

Учебный план

Для любого педагогического работника, всегда важно проводить процессы долгосрочного и краткосрочного планирования. Составляя учебный план, педагог не только ориентируется на современные требования к проведению занятий, но и опирается на свой собственный опыт подготовки детей к соревнованиям, выполнению нормативов. В учебном плане, как правило, всегда содержится распределение времени по основным разделам программы.

№	Наименование темы/раздела	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Раздел 1 Общефизическая подготовка	5	1	4	Сдача нормативов
2	Раздел 2 Прием и передача мяча	5	1	4	Зачёт
3	Раздел 3 Передача мяча, прием подачи	5	1	3	Зачёт
4	Раздел 4 Тактическая подготовка	7	1	6	Зачёт
5	Раздел 5 Сдача контрольных нормативов	2	1	2	Зачёт
	Всего:	24	5	19	

Занятия, как правило, проводятся в определённой последовательности и включают в себя теоретическую и практическую части, сдачу контрольных нормативов.

Учитывая, что данная программа предусматривает изучение различных разделов, необходимо распределять количество часов и темы занятий согласно количеству разделов в зависимости от сложности и вида деятельности в разделах.

Календарный учебный график

Форма занятия	Уч. период	Кол – во учебных недель в уч. периоде (одно число на период)	Кол – во ак. часов в неделю		Продолжительность занятия в неделю			
			Всего	Очная	Кол – во занятий в неделю (одно число на период)	Кол – во ак. ч. в день (одно число на период)	Продолж. ж. ак. ч. (мин)	Продолж. ж. 1 занятия (мин)
очная	1	24	1	1	1	1	40	40

Содержание программы

Раздел 1. Общефизическая подготовка

В разделе проводится обучение упражнениям необходимым для приобретения первоначальных физических качеств, которые позволят полноценно освоить программу.

1. Теоретическое занятие. 1 час. Введение. Инструктаж по технике безопасности.
2. Виды общеразвивающих упражнений. Развитие общей физической подготовки
3. Развитие специальной физической подготовки
4. Развитие и совершенствование двигательных способностей для подготовки к выполнению сложных технических элементов

Итого: 5 часов.

Раздел 2. Прием и передача мяча

Реализация этого раздела направлена на развитие у обучающихся скорости, прыгучести, приема и передачи мяча, подач мяча.

1. Теоретическое занятие. 1 час. Краткий обзор состояния и развития волейбола. Гигиена тренировочного процесса, личная и общественная гигиена. Организация проведения соревнований.

2. Бег на 5, 10, 15. Из ИП: (лицом, боком. Спина к стартовой линии) Сидя, лежа, из различных положений по отношению к стартовой линии

3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног. Многоскоки. Прыжки на скакалке.

4. Упражнения для развития приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения. Имитация приема и передачи мяча .

5. Упражнения для развития подач мяча. Браски б/м через сетку. Имитация подач мяча. Броски теннисного мяча через сетку.

Итого: 5 часов.

Раздел 3. Передача мяча, прием подачи

Реализация данного раздела направлена на дальнейшее развитие у обучающихся овладения техническими действиями при выполнении приема и передачи мяча, подачи мяча, стойках перемещение. Взаимодействие с мячом.

Цель раздела: создание условий для формирования интереса к всестороннему развитию обучающихся, интересу правильного выполнения технических действий в первую очередь практической подготовки при передвижении на спортивном инвентаре.

1. Теоретическое занятие. 1 час. Правила безопасного во время игры подбора, инвентаря

2. Стойки и перемещения. Обучение технике первоначальным элементам.

3. Приемы и передачи мяча. Обучение первоначальным элементам

4. Подача мяча. Обучение первоначальным техническим действиям.

Итого: 5 часов.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Данный раздел направлен на обучение детей на рациональное использование игры с целью достижения успеха над соперником.

1. Теоретическое занятие. 1 час. Изучение правил.

2. Практическая подготовка.

2.1 Тактика нападения. Индивидуальные, групповые, командные действия.

2.3. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия.

Итого: 7 часов

Раздел 5. Сдача контрольных нормативов

Данный раздел направлен на подведение итогов деятельности предыдущих четырёх разделов, выполнение подводящих упражнений к сдаче контрольных нормативов.

Цель раздела: создание условий для формирования интереса к физическому развитию, самостоятельное выполнение тактико-технических действий..

Задачи раздела:

- выполнение подводящих упражнений к сдаче контрольных нормативов;
 - психологическая подготовка детей к сдаче контрольных нормативов на результат;
 - выявление детей, показавших наиболее выдающиеся результаты.
1. Теоретическая подготовка.
 2. Нормативы по физической подготовке. Практическая подготовка.
 3. Сдача контрольных нормативов.

Итого: 2 часа

Всего за 5 разделов: 24 часа.

Распределение программного материала по занятиям

Раздел 1 Общефизическая подготовка.

Занятие 1. Теория Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Волейбол». Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. История появления и развития волейбола России. Виды общеразвивающих упражнений. Развитие общефизической подготовки. Бег на месте и в движении. Упражнения для разогрева мышц, упражнения для развития подвижности суставов.

Занятие 2. Выполнение упражнений для развития общей физической подготовки. Выполнение упражнений для развития специальной физической подготовки.

Занятие 3. Выполнение упражнений для развития прыгучести

Занятие 4. Выполнение упражнений для развития скоростных качеств.

Занятие 5. Совершенствование двигательных способностей для подготовки к выполнению сложных технических элементов

Раздел 2. Прием и передача мяча

Занятие 6. Теоретическое занятие. 1 час. Краткий обзор состояния и развития волейбола. Гигиена тренировочного процесса, личная и общественная гигиена. Организация проведение соревнований.

Занятие 7. Развитие скоростных способностей.

Занятие 8. Стойки и перемещения.

Занятие 9. Развитие прыгучести

Занятие 10. Развитие приема и передачи мяча. Развитие подач мяча

Раздел 3. Передача мяча, прием подачи

Занятие 11. Теория. Правила безопасности при выполнении технических действий.

Занятие 12. Стойки и перемещения, обучение первоначальным элементам

Занятие 13. Стойки и перемещения, обучение первоначальным элементам

Занятие 14. Прием и передача мяча. обучение первоначальным элементам.

Занятие 15. Прием и передача мяча. обучение первоначальным элементам. Подача мяча. Обучение технике.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Занятие 16. Теория .Техника безопасности при выполнении тактических действиях с мячом.

Занятие 17. Тактика нападения.

Занятие 18. Индивидуальные действия. Имитация передачи мяча.

Занятие 19. Групповые действия, перемещения игроков в зонах.

Занятие 20. Командные действия. Варианты системы игры.

Занятие 21. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор место для защиты.

Занятие 22. Групповые действия. Согласованность игроков.

Раздел 5. Сдача контрольных нормативов

Занятие 23. Контрольные испытания. Взаимосвязь игроков в учебных играх

Занятие 24. Подведение итогов программы. Переводной результат.

Методические материалы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: педагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод – к данному методу в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты площадок, инвентаря.

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно- конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - **непрерывных и интервальных**.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технический ресурс:

- спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- кабинет, оснащённый компьютером, проектором;
- волейбольный инвентарь;
- площадка, сетка, мячи.
- аптечка первой помощи;

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;

- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс:

- обеспечение учебными пособиями, демонстрационными учебным материалом, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить ваше занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной, Для занятий обычно требуется два вида форм:
- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка); не должна оставлять открытых участков тела
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должны быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжелой. Во время занятий должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Формы и виды контроля. Оценочные материалы.

При освоении данной образовательной программы используются следующие виды контроля:

Входной контроль – проводится в начале освоения программы, с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся и определения природных способностей.

Текущий контроль – осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Промежуточный контроль – предусмотрен 1 раз за время обучения, оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам определенного периода обучения и корректировки процесса обучения.

Итоговый контроль - осуществляется в конце освоения образовательной программы с целью оценки качества усвоения учебного материала.

Конечно, на первом году обучения перед педагогом не стоит задача в том, чтобы его обучающиеся на конец года выполнили взрослые спортивные разряды, но стремиться к этому не запрещено. Все зависит от данных ребенка.

Так, в зависимости от физических и физиологических данных ребенка педагог должен сам подобрать формы контроля возможно даже индивидуально для каждого.

Например, по причине физиологических и врожденных данных (полноватость, отсутствие скоростных качеств и т.д.), обучающимся обучающие будут показывать разный результат. Данная программа предполагает следующие формы контроля:

Тестовые задания - выполнение без учета времени, но на улучшение собственного результата следующие нормативы:

1. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке (Бег 30 м, Прыжок в длину с места, прыжок вверх, толчком двух ног с место, метание набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками (м),-сидя, стоя).

Раздел 2.

Зачёт по технической подготовке

1. Имитация второй передачи на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены.

Раздел 3.

Зачёт по овладению техникой.

1. Нижняя подача, 5 м волейбольной площадки, через сетку (5 попыток)
2. Прием подачи в зоне 6

Раздел 4

Тактическая подготовка зачет по овладению

1. Командные действия: при подачи .
2. Командные действия: организация при приеме подачи.

Учет успеваемости обучающихся проводится тренером - преподавателем на основе текущих занятий, их посещений, индивидуальной проверки умений и знаний, сдаче контрольных нормативов по итогам освоения программы.

Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса, именно в процессе воспитательной работы у несовершеннолетних формируются навыки безопасного и бережного отношения к инвентарю и к окружающим.

Целью программы воспитания является:

- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- развитие воспитательного потенциала семьи;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Задачами программы воспитания являются:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развитие системы отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

К формам и методам воспитательной работы относятся:

- словесные (беседа, инструктаж);
- визуальные (наглядный пример, видеоурок, наглядное пособие);
- индивидуальные и коллективные занятия

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Гражданско-патриотическое воспитание	Организационный классный час: - О правилах поведения во время занятий - По ПДД - Безопасный путь к месту занятий - По пожарной безопасности - Организация занятий по волейболу.	Последняя пятница первой недели	
Экологическое и трудовое воспитание	1.Беседа «Экология и мы» 2.Техника безопасности при пользовании спортивным инвентарём	Последняя пятница второй недели	
Физкультурно-оздоровительное, ЗОЖ	1. Беседа о правилах личной гигиены во время занятий и в повседневной деятельности 2. Влияние ФК и С на организм занимающихся. 3. Возможные травмы и методы его предотвращения	Последняя пятница третьей недели	
Самоуправление в группе	1. Распределение обязанностей в группе. 2. Порядок распределения инвентаря.	Последняя пятница четвёртой недели	
Работа с родителями	1.Организационное родительское собрание	Последняя пятница пятой недели	
Примечания			

Список использованной литературы

1. Федеральный закон об образовании 273 ФЗ
2. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮСШ, группы начальной подготовки и учебно-тренировочные). - М.:Советский спорт,2003. - 110 с.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М; 1978
4. Железняк Ю.Д. Волейбол. В кн.:Спортивные игры. -М.:Академия, С. 3 95
5. Волейбол. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР, Москва, 1994.
6. Конянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. -М. Издательский Дом «Грааль», 2001.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. -М; 1987.
8. Холодов Ж.К.; Кузницов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М 2001.
9. Рыцарев В.В. Волейбол: Попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. - М.: Физкультура и Спорт. - 2009.
10. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения СП 2.4.3648-20
11. Приказ министерства посвящения 196 от 9 ноября 2018.
Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.17. № 816.

Инструкция по технике безопасности при занятиях спортом**I. Требования безопасности перед началом занятий*****Несовершеннолетний должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

II. Требования безопасности во время занятий***Несовершеннолетний должен:***

- внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Несовершеннолетнему нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

III. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях***Несовершеннолетний должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

IV. Требования безопасности по окончании занятий***Несовершеннолетний должен:***

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжероллеров и невозможности дальнейшего продолжения занятия немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При пол

5. Техника безопасности при организации и проведении тренировок по волейболу для тренера и учащихся

Как и в любой сфере жизнедеятельности, в волейболе существуют определенные правила по соблюдению техники безопасности, как в спортзалах, так и на открытых площадках. Эти правила обуславливаются необходимостью предупреждения и профилактики травматизма во время тренировок и соревнований. Персонал спортивных учреждений должен строго соблюдать правила по технике безопасности, обучать этому своих воспитанников и следить за выполнением этих правил спортсменами. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников. Тренер должен лично проверять исправность и готовность оборудования спортивного сооружения перед началом занятий. В случае выявления каких-либо неисправностей при невозможности их немедленного устранения, необходимо приостановить тренировочный процесс или соревнования. Травмы во время игры в волейбол можно получить при приеме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних учащихся, сильные удары по мячу других могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища. Типичные травмы: вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи в плечевом суставе, ушибы туловища. Следствием плохой разминки могут стать: растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава; повреждение коленных суставов. Необходимо соблюдать следующие правила: 1. Проводить тренировку на сухой спортплощадке или в спортзале с чистым и сухим полом. 2. Перед занятием проветрить спортзал, площадка должна быть очищена от посторонних предметов. 3. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы. 4. В начале тренировки – разминка. Подбор упражнений осуществляется с учетом задач тренировки, подготовленности учащихся, условий проведения занятия. Рекомендуется включать упражнения для кистей, для пальцев рук; для плечевых, коленных и голеностопных суставов. 5. Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между занимающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу. 6. Прежде чем учить начинающих волейболистов выполнять такие сложные приемы игры, как нападающий удар, подача на силу, необходимо провести с ними хорошую разминку, чтобы разогреть все группы мышц — тогда не будет растяжений, вывихов и ушибов. В процессе выполнения задания следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока,

наносающего удар по мячу. 7. Перед отработкой защитных действий обучить технике (всем способам) падения и приземления. 8. Перед изучением техники приема и передачи мяча, нападающего удара и блока обязательно проделать несколько разминочных упражнений, обратив особое внимание на мускулатуру пальцев (т. е. подготовить руки к выполнению упражнений). Перед двусторонней игрой обязательно хорошая разминка всех групп мышц и суставов. 9. Во время игры рекомендуется пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.). 10. Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить занимающихся с принципом их работы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. 11. При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов. 12. При сильном ветре (если тренировка проводится на открытом воздухе), пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной.

13. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добежав до стены. При отработке приемов игры по волейболу нельзя использовать мячи нестандартных размеров и массы. При возникновении травмы обучающимся немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.