Анна Григорьевна Величко

Подписано цифровой подписью: Анна Григорьевна Величко
Дата: 2021.11.03 18:16:24 +03'00'

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Лахденпохский Центр детского творчества»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2021г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ЛЦДТ»
_____ А.Г. Величко
Приказ № 68-Р
от «07» сентября 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности

Уровень: 1-й год – ознакомительный
2-й год– базовый
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Пашков Евгений Юрьевич, учитель
физической культуры,
Гончар Наталья Васильевна,
методист.

г. Лахденпохья 2021 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Лахденпохский Центр детского творчества»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2021г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ЛЦДТ»
_____А.Г. Величко
Приказ № 68-Р
от «07» сентября 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности

Уровень: 1-й год – ознакомительный
2-й год– базовый
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Пашков Евгений Юрьевич, учитель
физической культуры,
Гончар Наталья Васильевна,
методист.

г. Лахденпохья 2021 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа предоставляет возможность обучающимся заниматься по индивидуальным образовательным маршрутам.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года №1726-р;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования Республики Карелия от 02.07.2019 года № 721 «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы

Программа предназначена для детей от 10 до 14 лет.

В этом возрасте активно идет процесс познавательного развития, совершенствуется самоконтроль деятельности. В общении формируются и развиваются коммуникативные способности. В труде идет активный процесс становления тех практических умений и навыков, которые в будущем могут понадобиться для совершенствования профессиональных способностей.

Средний подростковый возраст отличается повышенной интеллектуальной активностью, которая стимулируется не только естественной возрастной любознательностью, но и желанием развить, продемонстрировать окружающим свои способности, получить высокую оценку с их стороны.

Программа предусматривает возможность заниматься с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья. В процессе проведения занятия создаются условия, которые позволяют ребенку работать в своем темпе, проявлять максимальную степень самостоятельности при выполнении задания.

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействует на все системы детского организма.

Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Новизна

Игра в волейбол, постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить.

Отличительной особенностью программы является:

- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта,
- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты,
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования,
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий волейболом.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Объем и срок освоения программы Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество – 144 часов (1год обучения - 72 часа, 2 год обучения – 72 часа).

Форма обучения – очная.

Состав группы – 10 -12 человек, постоянный, но в течение учебного года могут быть изменения в списках.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, или 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут. Продолжительность академического часа - 45 минут.

1.2. Цель и задачи

Цель

Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи

Предметные:

- Обучение базовым двигательным действиям.
- Обучение основам техники перемещений и стоек, подачам, приему и передачам мяча, нападающему удару и блокированию.
- Обучение основам тактических действий в нападении и защите.
- Обучение и совершенствование основных технических, тактических, технико-тактических приёмов игры в волейбол.
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемы самоконтроля.

Личностные:

- Привитие стойкого интереса к занятиям волейболом и спортом.
- Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, выносливости, координации движения, быстроты реакции, меткости.
- Развитию нравственных качеств: ответственность, пунктуальность, взаимовыручка, уважение, сила воли, упорство.
- Развитие психомоторной функции.
- Воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.
- Наличие организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи.

Метапредметные:

- Укрепление здоровья и содействие правильному гармоничному разностороннему физическому развитию.
- Формирование потребности здорового образа жизни.
- Развитие координационных и кондиционных способностей.
- Воспитание моральных и волевых качеств
- Подготовка спортивного резерва.

1.3. Планируемые результаты

К концу 1 года обучения, обучающиеся должны

Знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения,
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения,
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме,
- знать общие основы волейбола;
- правила соревнований по волейболу,
- техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите,
- технику верхних передач,

- технику передач снизу,
- технику верхнего приема мяча,
- технику нижнего приема мяча,
- технику подачи мяча снизу,
- технические приемы в волейболе.

Уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги,
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу,
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи,
- играть по упрощенным правилам волейбола,
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

К концу 2 года обучения, обучающиеся должны

Знать:

- основные понятия и термины в теории и методике волейбола,
- методы тестирования при занятиях волейбола,
- технику верхней прямой подачи мяча,
- технику нападающего удара,
- правила соревнований по волейболу, правила игр,
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

Уметь:

- играть в волейбол по правилам,
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи,
- играть по упрощенным правилам волейбола,
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство,
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы,
- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Предметные результаты:

- Приобретение навыков базовых двигательных действий.
- Овладение техникой перемещений и стоек, подачам, приему и передачам мяча, нападающему удару и блокированию.
- Приобретение навыков тактических действий в нападении и защите.
- Приобретение умений и навыков основных технических, тактических, технико-тактических приёмов игры в волейбол.

Личностные результаты:

- Выработка стойкого интереса к занятиям волейболом и спортом.
- Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, силу, выносливость, координацию движения, быстроту реакции, меткость.
- Развитие нравственных качеств: ответственность, пунктуальность, взаимовыручка, уважение, сила воли, упорство.
- Выработка потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.
- Выявление организаторских способностей проведения занятий в качестве капитана команды, судьи.

Метапредметные результаты:

- Укрепление здоровья и содействие правильному гармоничному разностороннему физическому развитию.

- Развитие координационных и кондиционных способностей.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- Подготовка спортивного резерва.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1	***Вводное занятии, техника безопасности. История развития волейбола***	**0,5**	**0,5**	**0**	Первичная
2	***Гигиена волейболиста***	**0,5**	**0,5**	**0**	Наблюдение
3	***Техническая подготовка***	**27**	**6**	**21**	Наблюдение
3.1	Специальные технические приемы	25	5	20	Тестирование
3.2	Терминология и судейские жесты	2	1	1	Наблюдение
4	***Тактическая подготовка***	**5**	**2**	**3**	Текущая
4.1	Специальные технические приемы	3	1	2	Наблюдение
4.2	Правила волейбола	2	1	1	Наблюдение
5	***Общая физическая подготовка***	**3**	**1**	**2**	Наблюдение
6	***Специальная физическая подготовка***	**6**	**1**	**5**	Промежуточная
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	6	1	5	Наблюдение
7	***Контрольные игры и судейская практика***	5	0	5	Текущая
8	***Соревнования***	20	0	20	Наблюдение
9	***Контрольные испытания.***	5	0	5	Итоговая
Итого		72	11	61	

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

1. Теория. ***Техника безопасности. История развития волейбола.*** Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.

Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

2. Теория. ***Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.*** Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

3. Теория. ***Техническая подготовка***. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Практика. Технику волейбола составляют специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование.

4. Теория. ***Тактическая подготовка волейболиста*** представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи, передачи,
- подача мяча, - нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.
- Правила игры в волейбол. Методика судейства.

Практика. Терминология и судейские жесты.

5. ***Общая физическая подготовка.***

Практика:

- 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;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- спортивные игры: баскетбол, футбол;
- подвижные игры и эстафеты.

6. ***Специальная физическая подготовка***.

Практика:

- 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.

7***. Контрольные игры и судейская практика***.

Практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

8***. Соревнования***. Практика. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

9. ***Контрольные испытания.***

- Контрольные испытания по общей физической подготовке.
- Контрольные испытания по технической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Тактическая подготовка защиты и нападения проводится в соревновательном режиме. Разбор игровых ситуаций во время игр.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1	***Вводное занятие, техника безопасности.***	**1**	**1**	**0**	Первичная
2.	**Техническая подготовка**	**27**	**6**	**21**	Наблюдение
2.1	Специальные технические приемы	25	5	20	Наблюдение
2.2	Терминология и судейские жесты	2	1	1	Наблюдение
3.	**Тактическая подготовка**	**8**	**2**	**6**	Наблюдение
3.1	Специальные технические приемы	7	1	3	Текущая
3.2	Правила игры в волейбол	1	1	3	Текущая
4	**Общая физическая подготовка**	**4**	**0**	**4**	Текущая
5	**Специальная физическая подготовка**	**8**	**0**	**8**	Промежуточная
7	***Контрольные игры и судейская практика***	4	0	4	Текущая
8	***Соревнования***	15	0	15	Текущая
9	***Контрольные испытания***	5	0	5	Итоговая
	Итого:	**72**	**9**	**63**	

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

1. ***Техника безопасности.*** Теория.

2. Техническая подготовка.

Теория. ***Правила игры в волейбол и методика судейства***. Упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикуляция.

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; определение и исправление ошибок; задачи тренировочного процесса; показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки.

Практика. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений).

Контроль за технической подготовкой. Технику волейбола составляют специальные технические приемы:
- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Отработка технических приемов.

3.Тактическая подготовка.

Теория. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:
- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Практика. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:
- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:
- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

4. Общая физическая подготовка

Практика:

- 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;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- спортивные игры: баскетбол, футбол;
- подвижные игры и эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка

Практика:

- 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.

6.Правила игры в волейбол

Теория. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Практика. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,

- прием нападающего удара
- прием подачи, передачи,
- подача мяча, - нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.
- Правила игры в волейбол. Методика судейства.

7. ***Контрольные игры и судейская практика***.
Практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
8. ***Соревнования***. Практика. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.
9. ***Контрольные испытания.***
Практика.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке.
- Контрольные испытания по технической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Тактическая подготовка защиты и нападения проводится в соревновательном режиме. Разбор игровых ситуаций во время игр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

каникулы

аттестация

вводное занятие

текущее занятие

Месяц обучения	сентябрь				Октябрь				ноябрь					декабрь			
Неделя обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 год обучения																	
2 год обучения																	

Месяц обучения	Январь	февраль	март	Апрель

Неделя обучения	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
1 год обучения																
2 год обучения																

Месяц обучения	Май				Итого учебных недель и часов
Неделя обучения	34	35	36	37	
1 год обучения					36/72
2 год обучения					36/72

Занятия 1 года обучения начинаются с 12 сентября и заканчиваются 31 мая. Занятия 2 года обучения начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 мая.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

- Сетка волейбольная- 1шт.,
- стойки волейбольные-2шт,
- гимнастическая стенка -6шт,
- гимнастические скамейки -6шт.,
- гимнастические маты-6шт,
- скакалки-12шт,
- мячи набивные-12шт,
- гантели различной массы 3кг-5пар,2кг-10пар, 1кг- 12пар.
- мячи волейбольные-12шт,
- секундомер-1шт,
- свисток-1шт,
- табло-1шт.

Информационное обучение

В группе «В контакте» выкладываются фото и видео с занятий групп и мероприятий, которые посещают обучающиеся.

При реализации рабочей программы используются дистанционные образовательные технологии (интернет источники см. приложение).

Кадровое обеспечение

Пашков Евгений Юрьевич – учитель физической культуры, педагог дополнительного образования.

2.3 Формы аттестации

- Первичная аттестация – в начале учебного года (для 1 года обучения и вновь поступивших).
- Текущий контроль (в течение всего года).

- Промежуточная аттестация – в конце I полугодия - декабрь.
- Итоговая аттестация – II полугодие – май.

Два раза в год (декабрь и май) в детском объединении проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

В процессе реализации программы предусмотрена система контроля ЗУН, которая позволяет определить эффективность обучения, и внести необходимую корректировку в образовательный процесс:

- педагогическое наблюдение,
- педагогический анализ,
- опрос обучающихся,
- тестирование обучающихся,
- анкетирование обучающихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- практическое тестирование,
- теоретическое тестирование,
- открытые занятия,
- соревнования.

2.4. Оценочные материалы (см. приложение)

- Протокол среза ЗУН обучающихся (первичный, промежуточный, итоговой аттестации).
- Мониторинг результатов обучения детей по рабочим программам.
- Мониторинг личностного развития детей в процессе освоения рабочих программ.

2.5. Методические материалы

Особенности образовательного процесса

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки.

Основное содержание занятий составляют физические упражнения, подвижные спортивные игры, обучение технике и тактике, правилам игры в волейбол, участие в соревнованиях и оздоровительных мероприятиях.

Методы обучения и воспитания: словесный, практический, объяснение, наглядный показ педагогом.

Форма организации образовательного процесса: индивидуально – групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и оздоровительных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.
- беседы, практические занятия, упражнения в парах.

Педагогические технологии:

- групповое обучение,
- индивидуальное обучение,
- коллективное самообучение.

Алгоритм учебного занятия:

- Проверка ЗУН, полученных на предыдущих занятиях.
- Изучение нового материала.
- Применение знаний на практике.
- Контроль исполнения.

Алгоритм может изменяться и уточняться в процессе обучения. Последовательность учебной деятельности «от простого к сложному» позволяет достигать высоких образовательных результатов.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу. Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П:, Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами. – М., 2010.
6. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов.- Волгоград: Учитель, 2012
7. Рудик П. А. Психология спортсмена. М., 1967.
8. Спортивные игры. Учебник для студентов пед.институтов. Под ред. Ковалева В.Д. – М.: Просвещение, 1988.
9. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре волейбол. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, 2009.
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
12. Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов. - М.: Физкультура и Спорт, 1972.
13. Железняк Ю.Д., Ивпойлов А.А. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
14. КИРИЛЛОВ С.К. ЛИС М.И.статья «Применение игр и игровых упражнений для овладения техникой игры в волейбол
15. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2001 г.
16. Фидлер М. Волейбол, М.: Физкультура и спорт, 1972. - 204 с.

Для обучающихся

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. 1985г.
2. Голованов В. А. Волейбол в школе. 2000г.
3. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт.-сост. А.Н. Каинов,- Волгоград: Учитель, 2010 .- 167с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. 2001г., 520 с.

5. Федоров Н.А.Физическая культура. Подвижные и спортивные игры. УМК. ФГОС. Москва. 2016

Интернет-источники:

– https://pravilaigri.ucoz.com/index/pravila_igry_v_volejbol/0-7
– http://www.dinamo-vgu.ru/blog/pravila-igry-v-volejbole/
– https://www.youtube.com/watch?v=8k9caB3OTeM

Обучающее видео по волейболу:

– http://panakapitana.ru/category/volleyball/
– https://www.youtube.com/

Приложение 1

Мониторинг результатов обучения детей по рабочим программам
за _____-_____ учебный год

Детское объединение _____ год обучения _____
место занятий_____

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	кол-во чел.		Методы диагностики
			1 полугодие	Учебный год	
1.Теоретическая подготовка детей: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- **минимальный уровень** (овладели менее чем ½ объема знаний);			Собеседование, Соревнования, Тестирование, Анкетирование, Наблюдение, Итоговая работа,
		- **средний уровень** (объем освоенных знаний составляет более ½);			
		- **максимальный уровень** (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой)			
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- **минимальный уровень** (избегают употреблять специальные термины);			Собеседование, Тестирование, Опрос, Анкетирование, наблюдение
		- **средний уровень** (сочетают специальную терминологию с бытовой);			
		- **максимальный уровень** (термины употребляют осознанно и в полном соответствии			

		с их содержанием)			
2. Практическая подготовка детей: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	**минимальный уровень** (овладели менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);			Наблюдения, Соревнования, Итоговые работы,
		- **средний уровень** (объем освоенных умений и навыков составляет более ½);			
		- **максимальный уровень** (дети овладели практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)			
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- **минимальный уровень** (испытывают серьезные затруднения при работе с оборудованием)			наблюдение
		- **средний уровень** (работает с помощью педагога)			
		- - **максимальный уровень** (работают самостоятельно)			
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- **начальный** (элементарный, выполняют лишь простейшие практические задания)			Наблюдение, Итоговые работы
		- **репродуктивный** (выполняют задания на основе образца)			
		- **творческий** (выполняют практические задания с элементами творчества)			
3. Обшеучебные умения и навыки ребенка: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	**минимальный** (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога)			Наблюдение, Анкетирование,
		- **средний** (работают с литературой с помощью педагога и родителей)			
		- **максимальный** (работают самостоятельно)			

3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. **- минимальный**			Наблюдение, Опрос,
		-средний			
		-максимальный			
3.1.3. Умение осуществлять учебно - исследовательскую работу (рефераты, самостоятельные учебные исследования, проекты и т.д.)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. **- минимальный**			Наблюдение, Беседа, Инд. Работа,
		-средний			
		-максимальный			
3.2. Учебно - коммуникативные умения: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. **- минимальный**			Наблюдения, Опрос,
		-средний			
		-максимальный			
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. **- минимальный**			наблюдения
		-средний			
		-максимальный			
3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Самостоятельно готовят и убирают рабочее место	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. **- минимальный**			наблюдение
		-средний			
		-максимальный			
3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	**- минимальный уровень** (овладели менее чем ½ объема навыков соблюдения ТБ);			наблюдение
		- **средний уровень** (объем освоенных навыков составляет более ½);			
		- **максимальный уровень** (освоили практически весь объем навыков)			
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	**- удовлетворительно** **- хорошо** **-отлично**			Наблюдение, Итоговые работы

Мониторинг личностного развития детей в процессе освоения рабочих программ

за _____ учебный год

Детское объединение _____ год обучения _____

место занятий_____

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	кол-во чел.		Методы диагностики
			1 полугодие	учебный год	
1.Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности	-терпения хватает меньше чем на ½ занятия			наблюдение
		- терпения хватает больше чем на ½ занятия			
		- терпения хватает на все занятие			
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия побуждаются извне			наблюдение
		- иногда самими детьми			
		- всегда самими детьми			
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- находятся постоянно под воздействием контроля извне			наблюдение
		- периодически контролируют себя сами			
		- постоянно контролируют себя сами			
2. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- завышенная			наблюдение
		-заниженная			
		- нормальная			
2.2. Интерес к занятиям в д/о	Осознанное участие детей в освоении образовательной программы	- интерес продиктован извне			наблюдение
		- интерес периодически поддерживается самим			
		- интерес постоянно поддерживается самостоятельно			
3. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- периодически провоцируют конфликты			наблюдение
		- в конфликтах не участвуют, стараются их избегать			
		- пытаются самостоятельно уладить			
3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим	Умение воспринимать общие дела, как свои	- избегают участия в общих делах			наблюдение
		- участвуют при побуждении извне			

делам д/о)	собственные	- инициативны в общих делах			

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
среза ЗУН обучающихся детского объединения
_____ / _____ учебный год

Название детского объединения _____
ФИО педагога _____
Группа _____ Дата проведения _____
Форма проведения _____
Форма оценки результатов _____
Члены аттестационной комиссии _____

Результаты

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Год обучения	Содержание аттестации	Оценка

Подпись педагога _____
Подписи членов комиссии _____

Приложение №2

Последовательность обучения стойкам и перемещениям.

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху.

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема. 7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу.

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам.

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам.

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Приложение №3

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегает до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку. Верхняя прямая подача: с 14 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находится выше верхнего плечевого пояса.