МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СПАССК-ДАЛЬНИЙ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ
DN: c=RU, st=Приморский край, street=Красногвардейская 104/6, l=Спасск-Дальний, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ, 1.2.643.100.1=120D313032323530303832303633 38, 1.2.643.100.3=120B303432393536313830363 7, 1.2.643.100.4=120A32353130303037353239, 1.2.643.3.131.1.1=120C323531303033383236333730, email=spkspassk@gmail.com, givenName=Сергей Александрович, sn=Гриднев, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ
Дата: 2022.10.11 16:35:48 +10'00'

Управление образования Администрации городского округа Спасск-Дальний

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15
городского округа Спасск-Дальний

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 5 от 18.05.2022г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№ 129-А
от 19.05.2022 г.

Волейбол

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 10-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Моляренко Дмитрий
Анатольевич,
педагог дополнительного
образования

г. Спасск - Дальний
2022

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что ее реализация способствует формированию стремления к здоровому образу жизни, оздоровлению и укреплению растущего организма, развитию физических, волевых и нравственных качеств личности подростка. Программа направлена на воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности в данном виде спорта обусловлена положительным оздоровительным эффектом. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Занятие в спортивной секции «Волейбол» помогает развивать необходимые качества личности для профессиональной ориентации обучающихся. Данная программа дает возможность обучающимся познакомиться и попробовать себя в роли тренера или учителя физической культуры.

Направленность программы: образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует **стартовому уровню обучения.**

В основу программы положена Учебная программа «Волейбол»: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 1994.

Отличительные особенности: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 1 года, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3 Изучение и обучение основам тактики игры**.**
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Адресат программы: программа предназначена для мальчиков и девочек 10-18 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы 1 год:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Количество часов в год 68 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: пропаганда здорового образа жизни и привлечение учащихся 10-18 лет МБОУ СОШ №15 к занятиям физической культурой посредством освоения способов двигательной деятельности вида спорта «волейбол».

Задачи программы:
Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Обучающие:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теоретические сведен.	Практические занят.	
1.	**Знания о игре волейбол**	**4**	**4**	**0**	
1.1.	Развитие волейбола в России	1	1	0	Опрос
1.2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0	Викторина
1.3.	Правила игры в волейбол	1	1	0	Зачет
1.4.	Организация и проведение соревнований	1	1	0	Опрос
2.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**20**	**0**	**20**	
2.1.	Общая физическая подготовка	10	0	10	Мониторинг
2.2.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	Тестирование
3.	**Техника и тактика игры**	**46**	**4**	**41**	
3.1.	Техническая подготовка	36	2	34	Тестирование, соревнования
3.2.	Тактическая подготовка	8	1	7	Тестирование, соревнования
Итого:		**68**	**8**	**60**	

Содержание учебного плана

Содержание учебного плана

1. Раздел: Знания о игре волейбол

1.1. Тема: Развитие волейбола в России

Теория. История возникновения, развития и характерные особенности игры в волейбол. Инвентарь и оборудование для игры в волейбол.

1.2. Тема: Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейбола. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

1.3. Тема: Правила игры в волейбол

Теория. Правила игры в волейбол. Действующие правила игры, терминология. Влияние правил игры на её развитие.

1.4. Тема: Организация и проведение соревнований

Теория. Оборудование места соревнований, протоколы, инвентарь для судейства игры волейбол.

2. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка

2.1. Тема: Общая физическая подготовка

Практика. Общеразвивающие упражнения, бег на разные дистанции, метания разных мячей, прыжки и прыжковые упражнения, подвижные игры.

2.2. Тема: Специальная физическая подготовка

Практика. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; упражнения для развития прыжковой выносливости, упражнения для развития силы, упражнения для развития общей выносливости, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

3. Раздел: Техника и тактика игры

3.1. Тема: Техническая подготовка

Теория. Техника передвижений, стойка волейболиста, основные виды техники передач и приёма мяча . Системы игры в защите и нападении. Страховка в защите.

Практика. Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных

колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Техника выполнения нижнего и верхнего приёма мяча. Техника подачи мяча сверху и снизу одной рукой.

3.2. Тема: Тактическая подготовка

Теория. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.

Практика. Противодействие . Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча.
Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Система личной защиты.
Система личного прессинга. Выбор способа приема мяча.
Обучение индивидуальных действий:
Обучения тактике нападающих ударов;
Нападающий удар задней линии;
Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
Нападающий удар толчком одной ноги; При выполнении вторых передач;
Обучение групповым взаимодействиям:
Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
Обучение индивидуальным действиям
Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Обеспечение программы методической продукцией:

1. 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.

1. *Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

У обучающегося будет:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- воспитание чувства ответственности перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать:

-контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;

-правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

-вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей.

Обучающийся приобретёт:

- умениявыполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-умения устанавливать причинно-следственные связи различныхподготовительных упражнений с оздоровительными задачами;

- умения основных технических элементов игры волейбол.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- измерение показателей физического развития и физической подготовленности;

- выполнение игровых действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся будет уметь:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;

- вести систематические наблюдения за их динамикой;

Обучающийся будет владеть:

- техникой игровых действий и приёмов;

- тактическими взаимодействиями игры в нападении и защите;

- навыками судейства игры волейбол.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для проведения учебных занятий по волейболу в школе используется зал: размеры 24/12 м. В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, большое количество волейбольных и малых теннисных мячей, а также набивные мячи, скакалки, г/скамейки, резиновые амортизаторы.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1.Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физ-культура и спорт, 1988 год.

2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.
3. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.
4. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
5. 6.Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. .7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. 8.Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Формы аттестации:

в ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля. Для определения вводного обследования уровня подготовленности обучающихся вполне достаточно заполнить диагностическую карту (сентябрь) на основе наблюдений (составленную по методике Н.В.Кленовойи Л.Н. Буйловой).

Для определения текущей оценки учитель, ведущий программу заполняет, диагностическую карту освоения общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования исходя из выбранных форм контроля по программе.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании учебного года в форме устного собеседования с педагогом объединения, по результатам которого оценивается освоение программы (освоил, не освоил)и заполняется протокол.

Итоговый контроль осуществляется по окончании прохождения всей программы в форме устного собеседования, по результатам которого оценивается освоение программы (освоил, не освоил) и заполняется протокол.

Обучающимся объединения засчитываются результаты итогового контроля при наличии документов, подтверждающих призовые места муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсов.

Оценочные материалы

Игра «Крестики нолики»

У учащихся карточки «Х» и «О». На правильное утверждение учащиеся поднимают «Х», на неправильно –«О».

1. Старт - начало пути к финишу (Х)
2. Инструмент спортивного судьи - балалайка. (О)
3. Боксерский корт- ринг. (Х)
4. Раунд -боксѐрскаятрехминутка. (Х)
5. Спортивный снаряд для перетягивания – шнурок. (О)
6. Мяч вне игры-аут. (Х)
7. Передача мяча в игре- гол. (О)
8. Регби - игра с мячом-дыней (Х)
9. Лапта русская народная игра в бейсбол. (Х)
10. Бейсбольная ударница- ложка. (О)
11. Танцор на льду- волейболист.(О)

Подвижная игра с вопросами «Тактика игры в волейбол»

1. Размеры волейбольной площадки (м): а) 26×14; б) 18×9; в) 30×16.
2. Ширина линий разметки волейбольной площадки (см): а) 5; б) 6; в) 8.
3. Высота волейбольной сетки (см): а) 243-муж, 224-жен; б) 305-муж, 295-жен; в) 300 у всех.
4. Вес мяча (г): а) 300 – 400; б) 260 – 280; в) 200 - 250.
5. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков): а) 4; б) 5; в) 6.
6. Кто придумал волейбол как игру:
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) У.Д. Морган.
7. Встреча в волейболе состоит из: а) трех партий до 23 очков; б) четырех партий до 18 очков; в) от трех до четырех партий до 25 очков.
8. Победителем встречи является команда: а) выигравшая три партии; б) выигравшая вторую половину встречи; в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

9. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то: а) ей засчитывается поражение со счетом 0:3 по 0:25 в каждой партии; б) необходимо подождать 15 минут; в) игра переносится на другой день.
10. Как начинается игра? а) вводом мяча при помощи подачи согласно жребию; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
11. Запасными игроками считаются те, которые: а) сидят на скамейке запасных; б) выходят на замену; в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
12. Какое количество замен разрешается делать во время одной партии? а) максимум 6; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
13. Сколько времени дается на ввод мяча в игру? а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд. 14. Длительность тайм-аутов (с): а) 30; б) 45; в) 60.
15. Что происходит при нарушении расстановки? а) Автоматически игрок выбывает из игры; б) игра продолжается; в) мяч отдается сопернику.
16. Что происходит с командой если сделано более трех касаний мяча? а) мяч отдается соперникам; б) продолжает играть; в) засчитывается очко соперникам.
17. Что происходит при счете в пятой партии после пятнадцати очков? а) Игра продолжается до разницы в два мяча; б) назначается дополнительный период в пять минут; в) матч переигрывается на следующий день.
18. Смена площадок происходит: а) после каждой партии; б) не происходит; в) после второй партии.
19. Кто из русских спортсменов стал олимпийским чемпионом по волейболу? а) Сергей Тетюхин; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.
20. Сколько касаний мяча может сделать команда перед атакой противника?: а) 4; б) 5; в) 3.
21. В чем может участвовать игрок либеро ? а) подача; б) блок; в) прием мяча
22. Какое расстояние от линии атаки до сетки (м)? а) 6; б) 3; в) 4,5.
23. Окружность волейбольного мяча (см): а) 65; б) 45; в) 50.
24. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 6 игроков? а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
25. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается: а) один; б) два; в) три.
26. Какой частью тела можно принимать мяч: а) рукой и плечом; б) только руками и ногами; в) любой.
27. Сколько человек может участвовать в блоке: а) только один; б) только два; в) от одного до трех.
28. Какая команда начинает с подачи в пятой партии: а) команда, которая забила последний мяч в четвертой; б) команда, чья очередь с начала матча; в) проводится новая жеребьевка.
Викторина «Вопрос – ответ «Правила игры и судейства».

1. Движением руки показано направление: а) разрешение на подачу; б) переход на другую сторону площадки; в) нарушение.
2. Вытянутая рука в направлении команды. Этот жест судьи означает: а) подающая команда; б) нарушение команды; в) нарушение правил трех касаний.
3. Поднято оба предплечья: одно перед грудью, другое за спиной, затем меняется позиция рук: а) смена сторон площадки; б) минутный перерыв; в) замену игрока.
4. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:
а) технический фол; б) минутный перерыв; в) неправильную игру руками.
5. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает: а) нарушение игрока; б) замену игрока; в) прокат мяча.
6. Скрещенные предплечья с вытянутыми кистями перед грудью. Этот жест судьи означает: а) конец партии или игры; б) нарушение в нападении; в) замену игрока.
7. Поднимает вытянутую руку с ладонью, обращенную вверх. Этот жест означает: а) мяч не подброшен при ударе; б) замена; в) дисквалификация.
8. Круговое движение указательным пальцем. Этот жест означает: а) мяч в поле; б) замену игрока; в) ошибка в расстановке при переходе.

Описание контрольных упражнений Физическая подготовка:
Прыжок в длину с места Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок вверх выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким.
Бег 20 метров
Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Даѐтся две попытки. Лучшее время фиксируется.
Бег 600 метров
Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера стартовать со средней скоростью, сохраняя силы для рывка на финальной прямой. Дистанция - 600 метров. Даѐтся две попытки. Лучшее время фиксируется.
Челночный бег (40с на 28 м)
Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение и на полной скорости бежать 40 секунд. Дистанция – баскетбольная площадка. Даѐтся две попытки. Лучшее время фиксируется.
Техническая подготовка:
Упражнение – Верхняя прямая подача.
Игрок стоит лицом к сетке, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Мяч подбрасывается вверх левой рукой. Правая согнута в локте. Перед ударом сгибать опорную ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара

разгибается опорная нога, выпрямляются рука и туловище. Удар внутренней частью ладони.
Игровое упражнение – Приемы-передачи
Игроки поделены на команды по три человека в каждой и находятся за лицевой. Тренер по очереди вводит мяч на половину поля одной из команд, при этом варьируя удары – сильные атакующие, скидки, броски в аут и т.д. Один игрок должен принять мяч, другой отдать передачу, третий произвести атакующий удар в первую линию (3-х метровую зону). Команды играют на счет.
Упражнение - Передача мяча вдоль сетки.
Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу
Форма контроля итоговой аттестации:
- участие в школьных, отборочных соревнованиях по возрастным группам: 5-6класс, 7-8класс, 9-10 класс, а также лично-командные первенства.
- городские соревнования среди школьных спортивных клубов, а также городские соревнования, согласно положений и годового плана спортивно-массовой работы в городе, (декабрь, февраль, март).
- участие в этапах Президентские спортивные игры школьников 2022-2023 учебного года, на основании положений о проведении соревнований.

2.3 Методические материалы

Формы и методы, используемые в ходе реализации программы.

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является тренировочное занятие. Эффективность занятия во многом зависит от того, какие методы организации деятельности учащихся будут применяться. На занятиях по спортивным играм, ОФП, различным методам борьбы широко используются фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных заданий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен, так как упражнения выполняются учащимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Перерывы, необходимые для отдыха, отводятся для объяснения и показа, уточнения исходных и конечных положений движения.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств.

Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструктора и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, либо на менее подготовленную группу.

Применение группового метода целесообразно при ограниченном месте занятий, когда одна или несколько групп выполняют игровые упражнения или двусторонние игры, а другие группы учеников занимаются воспитанием физических качеств за пределами игровой площадки.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность. Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники и комплексном воспитании двигательных качеств. Метод требует дифференцированного определения заданий. Группы, примерно равные по подготовленности, выполняют определенные задания последовательно и в определенных местах, называемых станциями. Станции имеют порядковый номер, название и таблицу с описанием упражнений. После опробования упражнений и изучения порядка смены станции приступают к выполнению упражнений. Продолжительность выполнения упражнений на одной станции, численный состав группы и паузы при смене станций определяют опытным путем, исходя из образовательных задач и подготовленности учащихся. При круговой тренировке нагрузка дифференцируется для девочек и мальчиков. Темп и количество повторений определяются и изменяются в зависимости от исходных и достигнутых результатов.

Помимо тренировочного занятия в ходе образовательного процесса также применяются такие формы организации деятельности учащихся как экскурсии, различные виды соревнований.

В учебно-тренировочном процессе широко используются три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические. Первые две группы создают предпосылки, а реализации осуществляется при непосредственном использовании практического действия – упражнения. Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разговор, задание, указание, распоряжение.

Наглядные методы: показ упражнений, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, кинокольцовок, кинограмм и т.д.), просмотр учебных игр или официальных соревнований.

Практические методы основываются на активной двигательной деятельности занимающихся: метод упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Реализация программы не предполагает использование учебников и учебных пособий.

Для определения текущей оценки достижения планируемых результатов у обучающихся вполне достаточно для выявления динамики достижения заполнять диагностические карты два раза в год (октябрь, май) на основе наблюдений за результатами основания программы. Учитель, ведущий программу заполняет диагностическую карту, составленную по методике Н.В.Кленовой и Л.Н. Буйловой. Промежуточная аттестация проводится в форме устного собеседования, по результатам которого оценивается освоение программы (освоил, не освоил).

(Используемые методики, методы и технологии, дидактические средства с указанием формы и тематики методических материалов, в т.ч. электронные образовательные ресурсы; тексты инструкций, заданий, кейсов и т.п.).

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие 2 полугодие	01.09.2022-31.12.2022 12.01.2023-31.05.2023
Возраст детей, лет		10-18
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		68

2.5 Календарный план воспитательной работы

Гражданско-патриотическое направление:

№	*Содержание и формы работы*	*Ответственный*
1	Беседа: «Что вы хотите от жизни?»	руководитель
2	Беседа: «Семья в жизни человека»	руководитель
4	Беседы с представителями правоохранительных органов об ответственности учащихся за правонарушения.	руководитель, инспектор ПДН
5	Беседы о борьбе с террором.	руководитель
6	Дискуссия на тему: «Я имею право на…»	руководитель
7	«Встреча поколений» - мероприятия в честь Дня Победы.	руководитель, актив группы

Учебно-познавательная деятельность:

№	*Содержание и формы работы*	*Ответственный*
1	Изучение результативности деятельности членов старшей группы за предыдущий учебный год для организации коррекционной работы.	руководитель
2	Сотрудничество с учителями-предметниками по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности каждого учащегося.	руководитель
3	Контроль за успеваемостью учащихся группы	руководитель
4	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	руководитель
5	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	руководитель
6	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	руководитель

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

№	*Содержание и формы работы*	*Ответственный*

1	Беседы по пожарной безопасности.	руководитель
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	руководитель
3	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	руководитель
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	руководитель
5	Участие в соревнованиях по различным видам спорта.	руководитель
6	Беседа: «Диеты, лечебное питание, голодание, пост».	руководитель, фельдшер
7	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	руководитель

Психолого-педагогическое сопровождение:

№	*Содержание и формы работы*	*Ответственный*
1	Индивидуальные беседы с учащимися.	руководитель
2	Посещение семей учащихся.	руководитель
3	Изучение уровня воспитанности учащихся.	руководитель
4	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	руководитель
5	Организационное собрание. Выборы актива группы.	руководитель
6	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	руководитель
7	Беседа «Как бороться с конфликтами»	руководитель

Работа с родителями:

№	*Содержание и формы работы*	*Ответственный*
1	Работа с родительским активом.	руководитель
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	руководитель
3	Участие родителей в подготовке и проведении	руководитель

	спортивных мероприятий.	
4	Индивидуальные беседы и консультации.	руководитель

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 14. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений - М.: Академия, 2004.
2. Седунов Н.В. Диагностика психических состояний на начальном этапе отбора в волейболе. - Красноярск: Издательство КГУ, 2004.
3. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. - 2008 (№23)
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005