

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа. г. Пензы

«ПРИНЯТА»
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 30» г. Пензы
Протокол № 111
от 27.08.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 30» г. Пензы
Долов А.А.
Приказ № 150-од от 27.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивной направленности

ВОЛЕЙБОЛ

Возраст учащихся: 11 -16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Булеков И.Н.

учитель физической культуры

г. Пенза, 2024 г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее программа)

- по содержанию является физкультурно-спортивной

-по уровню освоения-стартовой

-по степени авторства- модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно- правовыми документами

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 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".
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г.

№467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г.

№38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

-Устав МБОУ СОШ № 30 г. Пензы

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей, подростков и взрослой аудитории.

Актуальность программы. В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Программа актуальна на

сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо вышеперечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков и взрослых.

Практическая целесообразность программы заключается в том, что приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для укрепления здоровья, последующей спортивной деятельности.

Отличительные особенности программы

Программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление, позволяя посещать занятия воспитанникам разного возраста, с разной физической подготовкой и физическими способностями.

К отличительным особенностям программы можно отнести следующие:

1. Направленность содержания программы. В приоритете овладение оздоровительно-физкультурными компетенциями, а не только физкультурно-спортивными средствами волейбола.

2. Система оценочных и контрольно-измерительных материалов. Средством оценки уровня физической подготовленности выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), подготовка к которому преследует решение и воспитательных задач.

3. Более глубокое содержание предмета. У обучающихся, проявивших желание и предрасположенность к занятиям волейболом в рамках изучения этой дисциплины как школьного предмета, есть возможность получить расширенные знания и умения в избранном виде спорта.

Воспитательное воздействие. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах программы. Также в рамках освоения программы решается профориентационная задача: происходит знакомство с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

Адресат программы - обучающиеся в возрасте от 11 до 16 лет. Оптимальный количественный состав группы - 12-15 обучающихся. Данный возрастной период характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость.

Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике. Дети стремятся критически осознать сущность усвояемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения. Ребенок начинает познавать себя как личность и стремится самоутвердиться. Наблюдается

высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости.

Объем и срок реализации программы – 1 год обучения, с общим количеством часов- 216 часов в год.

Форма реализации образовательной программы- очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

3 раза в неделю по 2 часа (1учебный час-45 мин).

Особенности организации образовательного процесса

Уровни обучения- стартовый (1 год обучения)

Практическое знакомство с спортивным инвентарем, техникой выполнения упражнений, . Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами волейбола.

Задачи:

Личностные:

- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- способствовать укреплению физического и психического здоровья;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность, патриотизм.

Метапредметные:

- развивать навыки социального поведения;
- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Предметные:

- сформировать теоретические знания в области волейбола: история, правила, основы техники безопасности;
- сформировать базовые технические и тактические навыки игры в волейбол;
- развивать двигательные умения и навыки.

1.3.Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов	Уровень обучения-стартовый
1	Волейбол	216	1 год- 216 часов
	Итого часов		216 часов

Учебно- тематический план

№	Содержание	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Правила игры. Инструктаж по ОТ и ТБ	2	2		Опрос
2.	Правила игры	4	2	2	Опрос по знаниям правил игры, ТБ и ОТ
3.	Общая и специальная физическая подготовки	78	4	74	Контрольные испытания
4.	Техника игры	58	4	54	Педагогическое наблюдение
5.	Тактика игры	30	4	26	Педагогическое наблюдение, опрос
6.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	30		30	Контрольные упражнения
7.	Инструктаж и судейская практика	6	2	4	Опрос по знаниям правил игры, действиям игроков, жестам судей и т.д. Зачёт по судейству и организации соревнований
8.	Игры и соревнования	8		8	Анализ результатов игр
	Итого	216	18	198	

Содержание учебно-тематического плана

Основной **формой** организации учебно-воспитательного процесса является тренировочное занятие. Тренировочное занятие по волейболу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия: (15% времени всего занятия), организация занимающихся, изложение задач содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных упражнений, развитие координации движений и др.

Основная часть занятия: (75% времени занятия), изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно- силовых и других физических качеств волейболиста.

Заключительная часть занятия: (10% времени занятия), восстановление организма занимающихся, подведение итогов занятия.

Программа предусматривает использование форм проведения занятий: фронтальной, индивидуальной, работа в парах и групповой.

Фронтальная: организация занятия со всем коллективом.

Индивидуальная: работа с одним учащимся (по мере необходимости);

Групповая: обучение умениям и навыкам в работе с группой. Работа в парах: занимающиеся обучаются в парах приемам игры в волейбол.

1.Вводное занятие (2 часа).

Теория. История возникновения волейбола. Развитие волейбола.

Контроль: опрос по правилам ТБ и игры.

2.Правила игры (4 часа).

Теория. Правила игры в пионербол, пионербол с элементами волейбола, волейбол.

Практика. Игра пионербол.

Контроль: правила игры, ТБ и ОТ.

3.Общая и специальная физическая подготовки (78 часов).

Теория. Значение, польза и техника упражнений.

Практика. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

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

(веревочку). Высоко- далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3*20м, 3*30м. Бег 60 м с низкого старта(100м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег 100м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300м). Бег или кросс (до1000м).

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

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом – отягощением или куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

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

Контроль: выполнение л/а упражнений, упражнений для привития навыков быстроты ответных действий.

4. Техника игры (58 часов). Теория. Техника выполнения приемов, передач, подач, нападающих ударов.

Практика. Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Контроль: техники приема и передачи мяча, техники передвижений и стоек, техники нападающих ударов.

5. Тактика игры (30 часов). Теория: Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия, тактика защиты.

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

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Контроль: выполнение индивидуальных и групповых действий, выполнение тактики защиты.

Упражнения общей и специальной физической подготовки (30 часов).

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами⁴ в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Контроль: выполнение гимнастических и легкоатлетических упражнений

6.Инструктаж и судейская практика (6 часов). Теория. Правила судейства, правила игр.

Практика: Организация и проведение судейства внутришкольных соревнований и подвижных игр во время тренировки.

Контроль: судейство и правила внутришкольных соревнований .

7.Игры и соревнования (8 часов). Теория. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Контроль: тактика и техника игры.

8.Итоговое занятие (2 часа). Теория. Подведение итогов года, рефлексия.

1.4.Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

Учащиеся:

-будут понимать сформированность ценностного отношения к ведению здорового и безопасного образа жизни;

- получают знания об укреплении физического и психического здоровья;

-получат знания о проявлении морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

Метапредметные:

Учащиеся будут уметь

- проявлять навыки социального поведения;
- проявлять навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- проявлять навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Предметные:

Теория. Учащиеся будут знать:

- историю, базовые правила волейбола;
- компоненты и основы ведения здорового образа жизни;
- оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом;
- основы спортивной этики. умеют:
- соблюдать правила техники безопасности.

Практика. Учащиеся

- освоят комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- научатся выполнять базовые технические элементы волейбола;
- научатся применять базовые элементы техники и тактики волейбола в процессе игровой практики;
- научатся выполнять тесты ВФСК «ГТО».

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	216	36		3 занятия по 2 часа

2.2 Условия реализации программы

Материально — техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимы следующие материально – технические средства:

- спортивный зал,
- спортивные площадки на открытом воздухе,
- различные мячи (баскетбольные, волейбольные, набивные, теннисные), волейбольная сетка, стойки, скакалки, гимнастические палки и т.д.

2.3. Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Формы аттестации: наблюдение, опрос, тестирование, контрольное задание.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Порядок и периодичность проведения аттестации обучающихся:

1. Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр.
2. Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.
3. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры в волейбол.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения тяжелой атлетики за основу принимаются контрольные нормативы по ОФП и СФП. Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства соревнований.

2.4. Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 3-х

балльная система оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – 2 балла,
- максимальный уровень – 3 балла

2.5 Методические материалы

Эффективность занятия во многом зависит от того, какие методы организации деятельности учащихся будут применяться. На занятиях по волейболу широко используются следующие методы:

1. Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, иллюстрация, демонстрация).

Объяснительно-иллюстративные методы обучения подразумевают демонстрацию разучиваемых упражнений педагогом или спортсменами, использование наглядных пособий. На занятиях учащиеся получают в основном три вида информации: зрительную, звуковую, тактильную. Наиболее ценны применение технических средств обучения при проведении занятий, например: использование видеокамеры с дальнейшим показом учащемуся его выполнения техники упражнения. Невозможно проведение занятия без объяснения какого-либо упражнения педагога, без словесного замечания по устранению ошибок в технике выполнения упражнений.

2. Практические (упражнения, самостоятельная работа).

В волейболе используются повторные упражнения, сериями, мячами, такими как: волейбольные, набивные, баскетбольные и т.п.

Освоение упражнения учащимися происходит путем расчленения упражнения. Упражнение разделяют на составные части или фазы. Учащиеся овладевают каждой из них в отдельности, и

только затем – всем упражнением в целом. Данный способ применяется не только в процессе обучения, но и в тренировке, когда нужно исправить или улучшить детали упражнения. Возможно освоение целостного упражнения. Этот

способ может применяться при обучении несложным упражнениям и упражнениям аналогичным ранее изученным. Также используется при обучении учащихся, обладающих хорошей координацией движений. Наиболее эффективно объединять расчленение упражнения и овладение целостным упражнением.

3. Побуждающе-репродуктивные (объяснение, инструктаж, алгоритмизация).

Возможно применение программированного обучения, т.е. обучения учащихся по оптимальной программе тренировок. Применение месячных, недельных и поурочных планов тренировок.

4. Педагогические игры, тестирования (игровые приемы, ситуации).

Игры проводятся для повышения эмоциональной составляющей занятий, осуществления отдыха, физического развития учащихся.

5. Методы стимулирования мотивации деятельности (соревнование, поощрение, порицание, создание «ситуации успеха», эмоциональное воздействие). Применяется в процессе соревнований, зачетов, повседневных наблюдений.

Дидактические принципы, которые являются педагогической основой обучения и тренировки, выражают педагогические закономерности процесса и, в силу этого, являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и постепенного повышения требований.

1. Принцип сознательности и активности

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами учащиеся. Понимание существа заданий и активное, творческое к ним отношение ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий. Для реализации этого принципа чрезвычайно важно доходчивое объяснение изучаемого материала, умение заинтересовать занимающихся предметом.

2. Принцип наглядности.

Наглядность обучения и воспитания предполагает широкое использование не только зрительных, но и звуковых, и тактильных ощущений, восприятий, образов. В процессе обучения соревновательным упражнениям в волейболе, наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит, в основном, практический характер и имеет одной из своих специальных задач – всестороннее развитие органов чувств. Демонстрация изучаемых упражнений с кратким объяснением, показом. Также видеофильмы с показом соревнований различного уровня.

3. Принцип доступности и индивидуализации.

Этот принцип отражает необходимость строить обучение и воспитание

в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста и пола, уровень предварительной, физической подготовленности, мастерство спортсмена. Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы он был по силам занимающимся. Стоит тренеру повысить меру физических нагрузок, как возникает угроза для их здоровья. Кроме того техника может быть усвоена с ошибками, которые трудно впоследствии исправить. Доступность физических упражнений непосредственно зависит с одной стороны, от возможностей занимающихся, а с другой – от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей (координационной сложности,

интенсивности и длительности усилий и т.д.). Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности.

Под индивидуализацией в данном случае понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых реализуется индивидуальный подход к занимающимся, и создаются условия для наибольшего развития их способностей. Индивидуальные особенности каждого не исключают наличия общих свойств, присущих всем волейболистам. Поэтому индивидуальный подход совместим с общими требованиями к педагогическому процессу, и его можно обеспечить в ходе групповых занятий.

4. Принцип систематичности и последовательности.

Суть этого принципа – в регулярности, последовательности и взаимосвязанности занятий и системе чередования нагрузок с отдыхом. Очевидно, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Достаточно небольшого перерыва, чтобы началось угасание возникших условно-рефлекторных связей, снижение достигнутого уровня функциональных возможностей и даже регресс некоторых морфологических показателей.

Для соблюдения этого принципа необходимо следовать определенным правилам:

- от простого к сложному;
- от легкого к трудному;
- от известного к неизвестному;
- от главного к второстепенному.

Обучать упражнениям надо в такой последовательности, которая обеспечила бы быстрое формирование нужных навыков.

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых упражнений, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных ними нагрузок. Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физического воспитания должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как быстрота, координация и выносливость.

Если соблюдаются все необходимые условия, в том числе, если нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление, то, чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки; чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления».

Ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

2.6 Список литературы

Для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 2017. – 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2019.

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2020
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2017
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2019
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2019.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 2018
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2019
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2019

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2018.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2021
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2021.

Интернет-источники

1. Всероссийская федерация волейбола <https://volley.ru/>
2. Лаборатория волейбола <https://onlinevolley.com/>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Оценочные материалы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по программе.

Физическое развитие и физическая подготовленность.

	Содержание требований	Девочки	Мальчики	
		1 год	1 год	
1	Длина тела, см	157	160	
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,5	
		Бег 30 м (5 по 6), с	12,2	12
	Прыжок в длину с места (см)	165	185	
	Прыжок вверх с места толчком	34	40	
	Метание набивного мяча (1 кг) из-			
		Сидя	4	5,8
		Стоя	8	11

Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь по программе « ВОЛЕЙБОЛ_ » в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

№	Вопросы	Пояснения	Мнение учащегося
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	Могу ответить на вопросы педагога	1 2 3 4 5
2.	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	Понимаю и использую в разговоре	1 2 3 4 5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	Могу определить цель предполагаемой работы, спланировать ход ее выполнения, спрогнозировать и оценить результат	1 2 3 4 5
4.	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи...), которые дает педагог:	Усвоил и могу воспользоваться алгоритмом выполнения задания	1 2 3 4 5
5.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	Умею самостоятельно продумывать действия при решении задач творческого и поискового характера	1 2 3 4 5
6.	Умею воплощать свои творческие замыслы	Понимаю ради чего, какой смысл, вкладывается в замысел предполагаемой работы	1 2 3 4 5
7.	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	Понимаю, чему хочу научить, какой будет результат и как его достичь. Могу свои идеи сформулировать другим. Могу отрефлексировать после выполнения работы	1 2 3 4 5
8.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	Могу обсуждать с ребятами пути решения учебных задач; искать информацию; готов к сотрудничеству; умею грамотно в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка выражать	1 2 3 4 5

		свои мысли	
9.	Научился получать информацию из различных источников	Могу найти и выделить необходимую информацию с помощью разных источников: книг, компьютерных средств и пр.	1 2 3 4 5
10.	Научился сотрудничать со взрослыми в решении поставленных задач	Могу обсуждать со взрослыми пути решения учебных задач; участвовать в распределении обязанностей; выполнять поручение за контролем выполнения поставленных задач, обсуждать на основе сотрудничества пути и способы решения, высказывать корректно свое мнение	1 2 3 4 5
11.	Мои достижения в результате занятий	Могу ответить на вопросы «Что дают мне занятия, полученные знания, в чем их ценность для меня, для семьи, общества?»	1 2 3 4 5

Процедура проведения:

Данную карту предлагается заполнить учащемуся в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог. Оценка производится педагогом по пятибалльной шкале.

Обработка результатов: Самооценка обучающегося и оценки педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характеристике.

- Пункты 1, 2, 4 – предметный результат
- Пункты 3,7 – метапредметный (регулятивный) результат
- Пункты 5, 9 – метапредметный (познавательный) результат
- Пункты 8, 10 – метапредметный (коммуникативный) результат
- Пункты 6, 11 – личностный результат