

Управление образования администрации Губкинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол от
29.08.2025 г., № 06

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»
от 29.08.2025 г., № 44

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа «Волейбол»**

физкультурно-спортивная направленность

Объем обучения: 216 часов

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: 10-17 лет

Автор - составитель:
Костырко Станислав Иванович,
педагог дополнительного образования
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»

Губкин, 2025 год

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» разработана на основе программы А.А. Долинской «Волейбол» (Москва, Просвещение, 1986 г.), физкультурно-спортивная направленность.

Автор программы: А.А. Долинская

Программа утверждена приказом директора МБУДО «Центр внешкольной работы» города Губкина Белгородской области Коваленко Т.С.

Приказ от «_30_»___08_____ 2019 №__7_, на основании решения педагогического совета от «_30_»___08_____ 2019 г. протокол № __07__

Пояснительная записка.

Классический волейбол, который изначально назывался “минтоннет” (mintonette), был изобретен в 1895 году Уильямом Дж. Морганом. Примечательно, что это произошло всего 4 года спустя после изобретения баскетбола. Морган в 1892 году пообщался с изобретателем баскетбола Джеймсом Нейсмитом. Спустя 3 года после этой встречи Уильям Морган изобрел свою игру, смешав элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола. Количество игроков на площадке тогда было неограниченно, как и количество касаний мяча. Очко засчитывалось только при собственной подаче. Неудачную подачу можно было повторить. Партия до 21 очка. Первая пляжная ассоциация волейбола появилась в Калифорнии (1965), а сообщество профессиональных игроков, объединенных под эгидой АВП (американские волейбольные специалисты), в 1983 году.

Первое появление волейбола в СССР произошло в 1920 году в Поволжье. По инициативе Ф.Э. Дзержинского в 1923 г. было создано физкультурно-спортивное общество «Динамо» по волейбольной дисциплине. В 1925 г. в Москве утвердили первые официальные правила в России. И в 1926 г. состоялись первые соревнования.

В 1928 г. на I Всесоюзной спартакиаде в Москве впервые был разыгран всесоюзный чемпионат по волейболу среди мужских и женских команд. После этого волейбол получил широкую популярность в СССР и стал массовым видом спорта.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 №678-р);

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» разработана на основе программы А.А.Долинской «Волейбол» (Москва, Просвещение, 1986г.). Программа носит физкультурно-спортивную направленность. Программа рассчитана на один год обучения, что отличает её

от программы «Волейбол» Долинской А.А. Сокращение срока реализации связано с разновозрастным составом обучающихся.

В последние годы наблюдается низкая двигательная активность всего населения страны в целом, детей и подростков – в частности. Это становится общенациональной проблемой, так как гиподинамия приводит к развитию многих заболеваний. В настоящее время в образовательных учреждениях уделяется пристальное внимание развитию физического воспитания детей и подростков. В связи с этим данная программа является **актуальной**, так как направлена на физическое развитие детей и подростков, укрепление их здоровья. В качестве опорных знаний используется материал, полученный учащимися на занятиях физической культурой.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании школьников играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Особенности реализации программы: строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно, как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями обучающихся:

- дети-инвалиды;
- дети с ограниченными возможностями здоровья;
- дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся).

Программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута.

Программа может использоваться при сетевой форме реализации программы.

Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» носит ознакомительный характер, в связи с этим снижен уровень

требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Целевая аудитория: обучающиеся 10-17 лет.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика:

МЛАДШИЕ ПОДРОСТКИ 10-12 лет

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

ПОДРОСТКИ 13-15 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Особенности поведения детей - подростков (12—15 лет)

- мальчики склонны к групповому поведению
- дети испытывают внутреннее беспокойство
- антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга
- мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых
- дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета
- стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды
- сопротивление критике

ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ 16-17 лет

Они перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Имеют привлекательную, повзрослевшую внешность. Формируются привычки. Обеспокоены своей сексуальной природой и особенностями умственного развития. Это сопровождается возникновением интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками. Их мышление достигает новых высот. Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы.

Любят дебаты и споры. Их воображение обычно находится под контролем рассудка и суждений. Они принадлежат компаниям или к исключительной социальной группе.

Их очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик. Хотят социального утверждения. Сейчас они более способны контролировать свои эмоции.

Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Особенности поведения подростков (16-17 лет)

- девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками
- наблюдается беспокойство о своей внешности
- растет социальная активность
- стремление к достижению независимости от своей семьи
- поиск себя
- происходит выбор будущей профессии
- возникновение первой любви
- проявляются крайности в поведении, например, «я знаю все!»

Уровень программы: стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность, предлагаемого для освоения содержания программы. Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

Объём: 216 часов.

Срок освоения программы: 1 год, 36 недель в год.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для волейболиста;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Программа реализуется с сентября по май по 6 часов в неделю.

Наполняемость групп

Набор детей свободный, без предварительного отбора.

Особенности набора учащихся

В коллектив принимаются все желающие.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Один час – 45 минут, 10 минут – перемена.

Допускается возможность создания разновозрастных групп.

Цель программы: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию детей и подростков посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Получить знания для занятий волейболом,
- Овладеть умениями и навыками игры в волейбол.
- Развить силу, ловкость, координацию движений, быстроту реакции.
- Воспитать интерес к волейболу.

Развивающие:

- Развить спортивные способности обучающихся.
- Развить желание участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитать трудолюбие, коммуникабельность, чувства товарищества и патриотизма.

Планируемые результаты обучения:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В результате освоения содержания программного материала воспитанники должны:

знать: индивидуальные основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях волейболом и правила его предупреждения, терминологию изучаемых упражнений;

уметь: взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий, выполнять комплекс упражнений;

демонстрировать: владение мячом (верхняя и нижняя передача, подача мяча, стойка волейболиста, нападающий удар, перемещение по площадке, блокирование, страховка).

Учебный план

№ п/п	Разделы	1 год обучен ия	Форма аттестации / контроля
1.	Теоретическая подготовка	5	опрос
2.	Общая физическая подготовка	40	выполнение упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	42	выполнение упражнений
4.	Техническая подготовка	43	тестирование
5.	Тактическая подготовка	20	тестирование
6.	Игровая подготовка	28	игра
7.	Контрольные игры и соревнования	20	соревнования
8.	Экскурсии, посещение соревнований	6	опрос
9.	Инструкторская и судейская практика	6	опрос
10.	Контрольные испытания	6	выполнение упражнений
	Общее количество часов:	216	

Учебно–тематический план

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		всего	Теоретическое занятия	Практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка.	5	5	-	
1.1.	Введение в дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Волейбол». Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	опрос
1.2.	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО.	1	1	-	опрос
1.3.	Краткий исторический очерк развития волейбола.	0,5	0,5	-	опрос
1.4.	Краткий очерк развития волейбола в России.	0,5	0,5	-	опрос
1.5.	Сведения о строении и функциях организма человека.	0,5	0,5	-	опрос
1.6.	Гигиена. Врачебный контроль, предупреждение травмы, самоконтроль.	0,5	0,5	-	опрос
1.7.	Правила игры.	1	1	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка.	40	-	40	
2.1.	Строевые упражнения.	4	-	4	выполнение упражнений
2.2.	Кувырки вперед.	2	-	2	выполнение упражнений
2.3.	Кувырки назад.	2	-	2	выполнение упражнений
2.4.	Кувырки в сторону.	2	-	2	выполнение упражнений
2.5.	Стойка на лопатках.	2	-	2	выполнение упражнений
2.6.	Мостик.	2	-	2	выполнение упражнений
2.7.	Опорный прыжок.	2	-	2	выполнение упражнений

2.8.	Подъем переворотом.	2	-	2	выполнение упражнений
2.9.	Подтягивание.	2	-	2	выполнение упражнений
2.10.	Упражнения на брусках.	2	-	2	выполнение упражнений
2.11.	Висы и упоры.	2	-	2	выполнение упражнений
2.12.	Упражнения на гимнастической скамейке.	2	-	2	выполнение упражнений
2.13.	Прыжки на скакалке.	2	-	2	выполнение упражнений
2.14.	Колесо.	1	-	1	выполнение упражнений
2.15.	Шпагат.	1	-	1	выполнение упражнений
2.16.	Подтягивание на канате.	1	-	1	выполнение упражнений
2.17.	Стойка на руках.	1	-	1	выполнение упражнений
2.18.	Челночный бег.	2	-	2	выполнение упражнений
2.19.	Бег на 60 м.	2	-	2	выполнение упражнений
2.20.	Метание мяча.	2	-	2	выполнение упражнений
2.21.	Бег 100м.	2	-	2	выполнение упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	42	-	42	выполнение упражнений
3.1.	Упражнения на развитие быстроты движения.	6	-	6	выполнение упражнений
3.2.	Отработка быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.	6	-	6	выполнение упражнений
3.3.	Упражнения на развитие силы мышц, участвующих в приеме и передаче мяча.	6	-	6	выполнение упражнений
3.4.	Упражнения на развитие силы и быстроты сокращения мышц в подаче мяча.	6	-	6	выполнение упражнений
3.5.	Упражнения на развитие силы и	6	-	6	выполнение

	быстроты мышц в реализации нападающих ударов.				упражнений
3.6	Упражнения на развитие прыгучести.	6	-	6	выполнение упражнений
3.7.	Подвижные игры, эстафеты.	6	-	6	игра
4.	Техническая подготовка	43	-	43	
4.1.	Стойка волейболиста.	4	-	4	тестирование
4.2.	Техника нападения.	4	-	4	тестирование
4.3.	Перемещения из стойки.	4		4	тестирование
4.4.	Передачи мяча.	4	-	4	тестирование
4.5.	Приемы мяча	4		4	тестирование
4.6.	Верхняя подача мяча.	4	-	4	тестирование
4.7.	Нижняя подача мяча	4		4	тестирование
4.8.	Нападающие удары.	3	-	3	тестирование
4.9.	Техника защиты.	4	-	4	тестирование
4.10.	Перемещение из стойки.	4	-	4	тестирование
4.11.	Действия с мячом.	4	-	4	тестирование
5.	Тактическая подготовка	20	-	20	
5.1.	Индивидуальные действия. Тактика нападения.	4		4	тестирование
5.2.	Групповые действия. Тактика нападения.	4	-	4	тестирование
5.3.	Командные действия. Тактика нападения.	4	-	4	тестирование
5.4.	Выбор места.	4	-	4	тестирование
5.5.	Расположение игроков. Тактика защиты.	4	-	4	тестирование
6.	Игровая подготовка	28	-	28	
7.	Контрольные игры и соревнования	20	-	20	соревнования
8.	Экскурсии, посещение соревнований	6	-	6	опрос
9.	Инструкторская и судейская практика	6	1	5	опрос
10.	Контрольные испытания	6	-	6	выполнение упражнений
И т о г о		216	6	210	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Теория: физическая культура и спорт в России; всероссийский физкультурный комплекс ГТО; краткий исторический очерк развития волейбола; краткий очерк развития волейбола в России; сведения о строении и функциях организма человека; гигиена одежды, обуви; гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме; зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям; предупреждение травм при занятиях волейболом; врачебный контроль, самоконтроль; правила игры; инструкторская и судейская практика.

2. Общая физическая подготовка.

Практика: строевые упражнения; кувырки вперед; кувырки назад; кувырки в сторону; стойка на лопатках; мостик; опорный прыжок; подъем переворотом; подтягивание; упражнения на брусьях; висы и упоры; упражнения на гимнастической скамейке; прыжки на скакалке; колесо; шпагат; подтягивание на канате; стойка на руках; челночный бег; бег на 60 м., 100 м.; метание мяча.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика: упражнения на развитие быстроты движения; отработка быстрого рывка с места и быстроты ответных действий; упражнения на развитие силы мышц, участвующих в приеме и передачи мяча; упражнения на развитие силы и быстроты сокращения мышц в подаче мяча; упражнения на развитие силы и быстроты мышц в реализации нападающих ударов; упражнения на развитие прыгучести; подвижные игры, эстафеты.

4. Техническая подготовка.

Практика: стойка волейболиста; техника нападения; перемещения из стойки; передачи мяча; приемы мяча; верхняя подача мяча; нижняя подача мяча; нападающие удары; техника защиты; перемещение из стойки; действия с мячом.

5. Тактическая подготовка.

Практика: индивидуальные действия, тактика нападения; групповые действия, тактика нападения; командные действия, тактика нападения; выбор места; расположение игроков, тактика защиты.

4. Игровая подготовка.

Практика: игры в волейбол с применением полученных умений и навыков.

7. Контрольные игры и соревнования.

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

8. Экскурсии, посещение соревнований.

Практика: посещение различных соревнований, экскурсии.

9. Инструкторская и судейская практика.

Теория: изучение правил судейства.

Практика: участие в соревнованиях в качестве инструктора или судьи.

10. Контрольные испытания.

Практика: сдача нормативов и контрольных испытаний.

Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-
спортивной направленности «Волейбол»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Создание специальных образовательных условий в учреждении дополнительного образования начинается с организации материально-технической базы, включающей архитектурную среду.

Архитектура здания учреждения и прилегающая к ней территория соответствует общим требованиям, предъявляемым к образовательным организациям, в которых осуществляется деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Материально-техническое обеспечение:

1. Сетка волейбольная — 1 штука.
2. Стойки волейбольные — 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка — 8 пролетов.
4. Гимнастические скамейки — 8 штук.
5. Гимнастические маты — 8 штук.
6. Скакалки — 1 штук.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) — 11 штук.
8. Мячи волейбольные — 2 штуки

Информационное обеспечение:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.minsport.gov.ru/	Министерство спорта РФ
https://edu.gov.ru	Минпросвещение России
https://volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://sportrules.boom.ru/	Правила различных спортивных игр
http://www.olympic.ru	Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org	Международный Олимпийский Комитет

Кадровое обеспечение:

Образовательная деятельность обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»

осуществляется квалифицированными педагогическими работниками, образование которых соответствует профилю программы.

Промежуточная аттестация

Промежуточный контроль проводится один раз в год (в конце декабря) и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде мониторинга с заполнением контрольно-оценочного листа (Приложение № 3).

Текущий контроль

Текущий контроль педагог проводит на каждом занятии, стимулируя и поощряя работу обучающихся независимо от того, как они продвигаются в усвоении программы.

Промежуточная аттестация учащихся, полностью освоивших образовательную программу

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде диагностики учащихся (Приложение №3).

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание у них высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащихся во время занятий и соревнований, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание у юных спортсменов дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, прилежное поведение во время занятия, в школе и дома - на все это, необходимо обращать внимание, педагогу. Важно с самого начала учебных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение, в процессе занятий с обучающимися является интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса: во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия; во-вторых, в процессе

воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива,
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать учащегося к само контролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии юного спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому педагог должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
- поощрение отдельного учащегося должно быть понято и поддержано коллективом;
- учащийся должен ясно понимать причину порицания.

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, учителей школ, педагогов всех дополнительных учреждений. Если педагог хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья юного спортсмена должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери спортом дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей и школой. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, время подготовки домашних заданий, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характера, увлечениях, привычках. Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и еще каким-либо другим видом спорта, так как юному спортсмену не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все спортивные мероприятия, проводимые с участием родителей, несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Оценочные материалы:

Формы контроля подразумевают диагностику эффективности организации ученической деятельности, используя метод само- и взаимоконтроля учащимися знаний. В начале курса обучения проводится диагностическое занятие, направленное на выявление уже имеющихся у детей знаний, умений, навыков. В течение курса обучения проводится также промежуточная и конечная диагностика. Результаты диагностики позволяют скорректировать программу обучения.

Контроль знаний, умений, навыков в ходе реализации программы предусматривает несколько форм: тестовый контроль, фронтальный и индивидуальный опрос (беседа), тестирование, выполнение дифференцированных практических заданий различного уровня сложности, игровые формы контроля, участие в соревнованиях.

Для создания ситуации успеха на занятиях большое значение имеет оценка педагога, которая реализуется в виде поощрения, похвалы, поддержки, помощи. При этом нужно иметь в виду, что на первых порах важно поощрять саму деятельность, а не ее результат, и сравнивать результаты одного учащегося только с самим собой.

На каждом учебном занятии осуществляется текущий контроль. Один раз в год проводится проверка физической и технической подготовленности учащихся учебных групп. Контрольные нормативы проводятся в конце учебного года (май месяц).

Система контроля и зачётные требования

Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы «Волейбол» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области

знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Оценка уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико - педагогический контроль.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 —

15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Методическое обеспечение

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёром (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования действий;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Периодически на общую физическую подготовку отводятся отдельные занятия. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике игры в волейбол. Составной частью программы «Волейбол» являются специальные подготовительные упражнения, играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение техническим приемам начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой волейбола юные спортсмены изучают и тактические действия, используемые в этой игре.

В начале обучения дети изучают технику игры и основные приёмы игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

Затем изучаются более сложные приёмы игры, индивидуальная тактика, методика воспитания физических качеств волейболиста.

На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методике преподавания игры.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На начальном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в волейбол. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для групп ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности: гибкости, ловкости, обучение технике и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Основной принцип в дальнейшей тренировочной работе в группе - всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Для игры в волейбол характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Основной формой занятий по данной программе является тренировка. Также используются такие формы занятий как соревнования, эстафеты, турниры.

Способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности являются:

- словесный : объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж;
- практический: составление различных упражнений и комбинаций;
- наглядный: демонстрация упражнений и техники;
- работа с просмотром видеоматериалов;
- объяснительно-иллюстративный: восприятие и усвоение готовой информации;
- проблемный: беседа, создание проблемной ситуации, игра, обобщение;
- частично-поисковый: выполнение вариантных заданий;

- методы формирования опыта общественного поведения - упражнения, тренировки, игра;
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения - одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации.

Литература

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айрпянца. М., 1976.
2. «Физическая культура в школе, 1985, № 3, с. 53. » Жаров К, П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивной школе по волейболу. М., 1971. И в ой лов А. В. Волейбол. М., 1974. Медицинский справочник тренера. М., 1976.
7. Озолн Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972.
- Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982. Фидлер М. Волейбол. М., 1972.

Контрольные испытания. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п\п	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	Мальчики
	Нормативы комплекса ГТО		
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.1	6,3
2	Бег 30 м (6X5) (с)	12.8	12.3
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	33,5	32,0
	Прыжок в длину с места (см)	125	135
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	30	35
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног(см)	35	40
7	Метание набивного мяча (I кг) из-за головы двумя руками (м):		
	сидя	3.5	4,0
	стоя	5.0	7,0
	в прыжке с места	6.5	6.0

Техническая подготовленность

п\п	М№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель	
	1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	
	2	Подача нижняя прямая на точность	3	
	3	Первая передача (прием) на точность на зоны в зону 3 (расстояние 6 м)	3	

Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности

Теория и методика физической культуры и спорта

1) Дать определение понятию «Физическая культура»?

- а. Это совокупность физических упражнений и видов спорта
- б. Это деятельность спортсменов, тренеров и их достижения
- в. Вид культуры общества, человеческая деятельность, её результаты
- г. Это система физического воспитания и спорта
- д. Системы физкультурных, спортивных организаций, специалисты, функционирующие в этих системах и результаты их деятельности
- е. Это совокупность ценностей, накопленная в истории развития спорта

2) Что такое «Спорт»?

- а. Совокупность разных видов упражнений
- б. Систематические занятия упражнениями
- в. Тренировочная и соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов и вскрытие резервных возможностей человека
- г. Все атрибуты соревнований спортсменов

3) Какая организация руководит международным олимпийским движением?

- а. Международный союз национальных олимпийских комитетов
- б. Всемирная организация физической культуры и спорта
- в. Всемирная ассоциация спортивного движения
- г. Международный олимпийский комитет
- д. Межконтинентальная федерация классических видов спорта

4) Дать определение понятию «Физическая подготовка»

- а. Развитие физических качеств спортсмена
- б. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной)
- в. Процесс целенаправленного совершенствования избранного физического упражнения
- г. Развитие физических способностей и совершенствование умений непосредственно перед соревнованиями
- д. Развитие отдельного физического качеств

5) Укажите, какие из перечисленных компонентов не входит в физическую культуру?

- а. Физическое воспитание и спорт
- б. Физическое развитие и спорт
- в. Искусство и труд
- г. Физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка

д. Физическое воспитание, физическое совершенствование, спорт, физическая подготовка

6) Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

а) США б) Канаде в) Японии г) Германии

7) Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

а) круг б) треугольник в) трапецию г) ромб

8) Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году

9) Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

а) Произвольно б) По часовой стрелке
в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

10) Волейбольная площадка имеет размеры:

а) 18м на 8м б) 18м на 9м в) 19м на 9м г) 20м на 10м

11) «Бич-волей» - это:

а) Игровое действие б) Пляжный волейбол в) Поддача мяча г) Прием мяча

12) Волейбольная площадка условно делится на деятельности.

а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон

13) Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....

а) трех партиях б) четырех партиях в) в пяти партиях г) в двух партиях

14) Переход в волейболе между игроками делают

а) по часовой стрелке б) против часовой стрелки.
в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам

15) В волейболе, каждой партии, тренер может попросить по 30 секунд.

а) 1 тайм-аут б) 2 тайм-аута в) 3 тайм-аута г) 4 тайм-аута

16) В пятой партии (тай брейк) счет идет дос разницей в 2 очка.

а) 20 очков б) 16 очков в) 15 очков г) 25 очков

17) В волейболе в партии счет может быть

а) 24 : 25 б) 24 : 23 в) 28 : 29 г) 30 : 32

18) Антенны считаются частью волейбольной сетки и

а) ограничивают по бокам плоскость перехода б) ограничивают высоту атаки
в) используются для красоты г) используются для установки видео камер.

19) Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе

а) Вашингтон б) Лозанна в) Женева г) Лондон

20) Международная федерация волейбола

(фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB создана

в году.

а) 1949

б) 1950

в) 1949

г) 1947

21) Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

а) нижняя передача мяча двумя руками;

б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками.

22) Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

а) на все пальцы обеих рук;

б) на три пальца и ладони рук

в) на ладони;

г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

23) Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

а) прием игроком стойки волейболиста;

б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;

в) своевременное сгибание и разгибание ног

24) При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается

а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;

б) полусогнутыми руками;

в) полным выпрямлением рук и ног.

25) При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на

а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;

б) расстоянии 30-40 см выше головы;

в) уровне груди;

Мониторинг образовательной деятельности

Название коллектива _____

Год обучения _____

Ф.И.О. педагога _____

Тема и сроки проведения: подведение итогов обучения, оценка успешности продвижения воспитанников; дата проведения.

[illegible]

Итоги подводятся по практическим умениям по трёх бальной системе. Затем баллы складываются в общую сумму. Сумма является условным определителем уровня образовательного результата.

Шкала оценки образовательного результата

1. Знание теории:

- даёт полный ответ на поставленный вопрос - 2 балла;
- знает теоретический материал, но допускает незначительные ошибки - 1 балл;
- не даёт ответ на вопрос - 0 баллов.

2. Выполнение практических заданий:

- участвует во всех выставках - 2 балла;
- участвует только в тематических выставках ЦВР - 1 балл;
- не участвует в выставках - 0 баллов.

Уровень образовательного результата (педагог заполняет самостоятельно)

40-36 - высокий,
35-30 - средний,
29-24 - низкий.

Педагог разрабатывает по 4 вопроса с вариантами ответов к каждому разделу блока «Теоретические знания» на основе программы деятельности учебных групп или объединений.