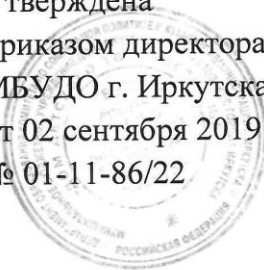


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дом детского творчества №3»

Рекомендована
педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1
от 26 августа 2019 года

Утверждена
приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
от 02 сентября 2019 года
№ 01-11-86/22



Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Адресат программы: 14-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Стребков Сергей Михайлович,

Педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Титульный лист	1
2.	Пояснительная записка	3
3.	Объём и содержание	4
4.	Планируемые результаты	8
5.	Учебный план	8
6.	Учебно-тематический план	8
7.	Календарный учебный график	9
8.	Оценочные материалы	10
9.	Методическое обеспечение	18
10.	Условия реализации программы	20
11.	Список литературы	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);

Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015 г.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Сегодня наиболее остро стоит проблема занятости детей после школы и проблема физического развития и оздоровления детей, поэтому разработанная программа помогает в решении этих проблем. С помощью данной программы у детей развиваются координационные способности чувство коллективизма.

Отличительная особенность программы «Волейбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий волейбол или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Волейбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность детям, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Волейбол».

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Одним из важных особенностей данной программы являются разработанные и адаптированные для детей подвижные игры с мячом (Пионербол, мяч ловцу, Пираты и

Акулы и т.д. создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей у обучающихся.

Адресат программы: – от 8 до 10 лет.

Срок освоения программы –1 год обучения, 36 недель, 9 месяцев.

Форма обучения – очная;

Режим занятий –1 год обучения; 2 раза в неделю по 1 учебному часу, перерыв 10 мин. 72 часа в год.

Цель программы - изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

Обучающие:

1. Изучение правил игры в волейболе, основных принципов осуществления судейства волейболе матче

2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий на уровне

3. Овладение основами игры в волейбол;

4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и технике безопасности.

5. История развития игры волейбол в мире и РФ.

Развивающие:

1. ОФП

2. СФП

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.

2. Развитие коммуникативных качеств.

3. Формирование нравственно-этической ориентации.

4. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

5. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

6. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейбола.

ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Объём программы -72 часа

Материал программы представлен в четырех разделах:

Раздел 1. Основы знаний (техника безопасности и теоретическая подготовка);

Вводный инструктаж по ТБ.

Правила игры в волейбол.

Основные понятия об игре в волейбол.

Организация и судейство соревнований по волейболу.

Жестикуляция судей.

Технико-тактические действия в защите и в нападении.

Раздел 2. Общая физическая подготовка;

• Подвижные игры

• ОРУ

• Бег

• Прыжки

• Метания

Раздел 3. Специальная физическая подготовка;

Стойка игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений.

Передачи над собой, перед собой.

Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка.

I. Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления. Подача мяча:
- нижняя прямая;
- подача в стенку;
- 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, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

II. Техника защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом.

Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка

I. Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие 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;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

II. Тактика защиты.

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Интегральная подготовка

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.
4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
8. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
9. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
10. Участие в официальных соревнованиях различного ранга, выполнение установок на игру. Разбор игр.
11. Участие в официальных соревнованиях, при этом ставя задачу повышения надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь задач в учебных играх и установок в официальных встречах.

Психологическая подготовка. Воспитательная работа

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Средства и методы психологической подготовки

1. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания.
3. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
4. Обсуждение в коллективе.
5. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение
6. Перевыполнение какого-то задания по сравнению занятием (в каждом виде подготовки).
7. Проведение совместных занятий менее подготовительных волейболистов с более подготовленными.
8. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов, разборов проведенных игр.
11. Соревновательный метод (в процессе всех видов подготовки).

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей, преодоления страха, волнения, неприятных ощущений т.д. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность.

Сдача нормативов ОФП, СФП.

Участие в соревнованиях.

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны

Знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального физического состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- участвовать в соревнованиях учережденческий и окружной уровень;
- договариваться, находить компромиссы;
- уметь Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим;
- Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел	Общее количество часов			Форма промежуточной аттестации
	Теория	Практика	всего	
I. Основы знаний	3		3	Тест Волейбол Индекс здоровья
II. Общая физическая подготовка	1	8	9	Сдача нормативов ОФП
III. Специальная физическая подготовка		56	56	Сдача нормативов СФП
IV. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность		4	4	Тест по социализаций
Всего часов	4	68	72	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
1.	Техника безопасности	1	

2.	Теоретическая подготовка	2	
	Итого часов	3	
	Всего по разделу		3
II. Общая физическая подготовка			
1.	Выносливость	1	1
2.	Силовые способности		2
3.	Быстрота		2
4.	Гибкость		2
5.	Ловкость		1
	Итого часов	1	8
	Всего по разделу		9
III. Специальная физическая подготовка			
1.	Освоение техники приемов и передач мяча		20
2.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.		25
3.	Освоение техники прямого нападающего удара		11
4.	Овладение тактикой игры в нападении.		3
5.	Овладение тактикой игры в защите		1
	Итого часов		56
	Всего по разделу		56
IV. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
1.	Прием нормативов		3
2.	Соревновательная деятельность		1
	Итого часов		4
	Всего по разделу		4
	Итого часов	4	58
	Всего часов		72

КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование раздела	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Основы знаний	1	1			1				
Раздел 2.ОФП	1	1	1		1	1	1	1	1
Раздел 3. СФП	5	7	7	7	6	6	6	7	5
Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	1			1				1	1
Промежуточная аттестация	Опрос, Тест,			Сдача ОФП СФП					Сдача ОФП СФП Тест,
Итого: 72	8	9	8	8	8	7	8	9	7

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- Анализ тренировочных упражнений;
- Анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

- школьный турнир по волейболу;
- межшкольные районные соревнования;
- различные соревнования.

Тесты по правилам и судейству игры в волейбол

1. Максимальный состав игроков команды в волейболе?
А) 10Б) 12В) 14Г) 16
2. Максимальное количество замен в партии?
А) 3Б) 4В) 6Г) 8
3. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
А) 1Б) 2В) 3 Г) Бесконечно
4. Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?
А) 3 секунды Б) 5 секунд В) 8 секунд Г) 10 секунд
5. Сколько времени дается на перерыв между партиями?
А) 30 сек. Б) 1 мин. В) 3 мин. Г) 5 мин.
6. Игрок либеро является.....
А) игроком нападения Б) подающим игроком В) игроком защиты
7. Волейбол, в переводе с английского это -
А) «мяч над сеткой» Б) «игра в мяч руками» В) «парящий мяч»
8. Назовите способы передач.
а) одной рукой снизу; б) снизу и сверху двумя руками; в) одной рукой сверху
9. Что означает слово «волейбол».
а) мяч в воздухе; б) мяч в корзине; в) мяч ногой
10. Как выполняется переход команды на площадке?
а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали
11. Где выполняется подача мяча?
а) с площадки; б) из-за лицевой линии; в) со штрафной линии
12. Каков состав команды на площадке?
а) 10 участников; б) 6 участников; в) 8 участников;

Тест по Волейболу

1. В каком веке появился волейбол как игра:
а) XX; б) XXI; в) XIX.
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:
а) 1964; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной волейбола:
а) Россия; б) Франция; в) США
4. Кто придумал волейбол как игру:
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.
5. Что означает слово «волейбол»:
а) удар с лёта и мяч; б) удар с лёта; в) мяч;

6. Размеры волейбольной площадки (м):
а) 18×15; б) 18×9 ; в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
а) 199; б) 2,24 м; в) 200.
8. Вес волейбольного мяча (г):
а) 280-300; б) 350; в) 260-280
9. Нарушение правил в волейболе.
а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
а) 4; б) 6; в) 5.
11. Где выполняется подача мяча?
а) с площадки;
б) из-за лицевой линии;
в) со штрафной линии.
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
а) 1; б) 2 ; в) 3.
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):
а) 2; б) 5; в) 3.
- 14 Как выполняется переход команды на площадке?
а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.
- 15 Либеро – это...
а) судья; б) игрок; в) тренер.
16. Из 1 зоны игрок переходит в...
а) 7; б) 4; в) 6.
17. Что такое «Пайп»?
а) вариант атаки; б) подача мяча; в) замена игроков

Психологический тест «Индекс отношения к здоровью» (С.Дерябо, В.Ясин) диагностирует такой важнейший параметр отношения к здоровью, здоровому образу жизни, как интенсивность. Параметр интенсивности показывает, в какой степени и в каких сферах проявляется субъективное отношение. Одному человеку просто «хочется быть здоровым» и не больше – низкая интенсивность отношения. Другой, «фанат», занимается в спортивных секциях, следит за своим питанием, делает зарядку, посещает соответствующие лекции о здоровом образе жизни – высокий уровень интенсивности.

Субъективное отношение к здоровью проявляется и в различных сферах: один в основном любит читать литературу о здоровье, другой – заниматься различными оздоровительными процедурами, третий пытается изменять отношение окружающих людей к своему здоровью и т.д., а кто-то делает и то, и другое, и третье.

Существующее у человека отношение к какому-либо объекту определяет, что он чувствует, как думает, как действует и как поступает во всех ситуациях, связанных с этим объектом. Соответственно, интенсивность отношения к здоровью также включает в себя четыре компонента: эмоциональный, познавательный, практический и поступочный.

Тест «Индекс отношения к здоровью» (Приложение 1) состоит из четырех субтестов, соответствующих четырем компонентам интенсивности субъективного отношения.

Эмоциональная шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в эмоциональной сфере. Она включает вопросы, диагностирующие, насколько человек сенситивен, чувствителен к различным витальным, жизненным проявлениям своего организма, насколько он восприимчив к

эстетическим аспектам здоровья, насколько он способен получать наслаждение от своего здоровья и заботы о нем и пр.

Вопросы разбиты на две группы: в первой степень выраженности эмоционального компонента определяется по ответам на вопросы о том, что сам испытуемый чувствует в определенных ситуациях, во второй – насколько он разделяет чувства других людей в тех или иных ситуациях.

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемый способен наслаждаться своим здоровьем, способен получать эстетическое удовольствие от здорового организма, чутко реагирует на поступающие от него сигналы, свободен от отрицательных эмоциональных стереотипов, существующих в обществе по отношению к здоровому образу жизни и пр. Иными словами, он заботится о здоровье не только потому, что это «необходимо», не под давлением обстоятельств, а ради удовольствия.

Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью у данного человека носит рассудочный характер, мало затрагивает его эмоциональную сферу, забота о здоровье для него – просто необходимость, но никак не радостное и увлекательное занятие, что он глух к витальным проявлениям своего организма, не видит эстетического аспекта здоровья, находится под властью отрицательных общественных эмоциональных стереотипов по отношению к здоровому образу жизни и т.д.

Познавательная шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в познавательной сфере. Она включает две группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек готов воспринимать получаемую от других людей или из литературы информацию по проблемам здорового образа жизни («пассивные» вопросы), вторая – насколько человек стремится сам получать информацию по этой теме («активные»).

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемый проявляет большой интерес к проблеме здоровья, сам активно ищет соответствующую информацию в книгах, журналах, газетах, любит общаться с другими людьми на данную тему и т.д. Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью у него мало затрагивает познавательную сферу: он в лучшем случае готов лишь воспринимать поступающую от других людей информацию о здоровье, но сам не проявляет активности в ее поиске.

Практическая шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в практической сфере. Она также включает две группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек готов включаться в различные практические действия, направленные на заботу о своем здоровье, когда они предлагаются, организовываются другими людьми, вторая – насколько человек сам, по собственной инициативе стремится осуществлять эти действия.

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что обследуемый активно заботится о своем здоровье в практической сфере: склонен посещать различные спортивные секции, делать специальные упражнения, заниматься оздоровительными процедурами, формировать у себя соответствующие умения и навыки, вести здоровый образ жизни в целом. Низкие баллы говорят о том, что он готов лишь в какой-то мере включаться в практическую деятельность по заботе о своем здоровье, которую организуют другие люди, в крайнем случае, он может что-то предпринять, если этого потребует ситуация.

Поступочная шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в сфере совершаемых им поступков,

направленных на изменение своего окружения в соответствии с его отношением. Она включает три группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек стремится повлиять на членов своей семьи, чтобы они вели здоровый образ жизни, вторая – насколько он стремится повлиять на своих знакомых, третья – на других людей, общество в целом.

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемый активно стремится изменять свое окружение: старается повлиять на отношение к здоровью у окружающих его людей, стимулировать их вести здоровый образ жизни, пропагандирует различные средства оздоровления организма, вообще создает вокруг себя здоровую среду. Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью остается у него «личным делом», он не стремится как-то изменить свое окружение.

Общая шкала. Показатель интенсивности получается путем суммирования баллов по четырем предыдущим шкалам. Он диагностирует, насколько в целом сформировано отношение к здоровью у данного человека, насколько сильно оно проявляется.

Высокие баллы по тесту в целом говорят о том, что у него существует высокосформированное, «хорошее» отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью у испытуемого сформировано плохо, он находится в «зоне риска»: в этом случае высока вероятность того, что он не будет вести здоровый образ жизни, а это рано или поздно приводит к заболеваниям.

Тест «Индекс отношения к здоровью» состоит из двух частей (вариантов) для повышения надежности результатов, проводимых с небольшим интервалом. Мы использовали только второй вариант теста.

Тест построен по принципу так называемых альтернативных полюсов. Испытуемому даются два высказывания (А и Б) и предлагается выбрать то из них, которое больше соответствует его мнению, тому, что он чувствует, думает в определенных ситуациях, как он обычно себя в них ведет. Он может выбрать или вариант А, или вариант Б, или поставить стрелку в сторону одного из вариантов («скорее А, чем Б» и «скорее Б, чем А»). Тест включает 24 пары альтернативных высказываний.

Тест «Индекс отношения к здоровью» проводится, начиная с подросткового возраста. Данное возрастное ограничение обусловлено тем, что диагностические ситуации, использованные в тесте, требуют определенного уровня социального развития и социального опыта. Не менее интересным представляется и диагностика отношения к здоровью как родителей, так и самих педагогов. Тест может проводиться в индивидуальном или групповом варианте, устно или письменно.

Представляются возможными следующие направления использования теста в коррекционной работе образовательного учреждения по формированию отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни:

1) сама процедура проведения теста может являться своеобразным фактором, формирующим отношение к здоровью;

2) результаты, полученные с помощью теста, могут служить в качестве критерия эффективности системы педагогических мероприятий и пропагандистских кампаний, направленных на формирование отношения учащихся к своему здоровью;

3) данные теста могут служить в качестве основы для анализа закономерностей развития отношения к своему здоровью у учащихся, родителей, педагогов и выявления особенностей этого отношения в различных группах испытуемых, что позволит

руководителю определить своеобразные «группы риска», требующие особого внимания и концентрации образовательных ресурсов.

Обработка результатов. Результаты определяются с помощью ключа. За полное соответствие ответа испытуемого с ответом в ключе дается 3 балла, за стрелку, направленную в сторону этого ответа, – 2 балла, за стрелку в противоположную сторону – 1 балл, за ответ, противоположный данному в ключе, – 0.

Затем подсчитывается сумма баллов по каждой шкале (строке). Общий показатель – это сумма баллов по четырем шкалам. Таким образом, обрабатывается отдельно каждая часть теста. Итоговые показатели получаются путем нахождения среднего арифметического числа баллов по шкалам и тесту в целом по двум частям (при необходимости средние округляются до целых чисел по обычным математическим правилам). Полученные средние числа «сырых» баллов переводятся в станайны с помощью таблиц.

Станайн – 1/9 полного диапазона значений в распределении.

Возрастной группе старше 16 лет соответствуют перевод «сырых» баллов теста в шкалу станайнов, представленный вместе с ключом к тесту и интерпретацией в Приложении 4.

Значение станайнов:

- от 1 до 3 – низкий уровень,
- от 4 до 6 – средний,
- от 7 до 9 – высокий.

Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий

с – средний

в – высокий

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в жизни и спорте	Участие в массовых мероприятиях	1.
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2.
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3.
		Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение	4.
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5.
		Активно принимает участие в работе группы	6.
3	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	7.
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	8.
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	9.
4	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	10.
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	11.
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	12.
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	13.
5	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	14.
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания свое	15.
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	16.
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	17.

Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий с – средний в – высокий

Название спортивного объединения _____

№ группы: _____

Дата заполнения: _____

Педагог: _____

№	Фамилия, имя	Г.р	Г.з.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	Ср.
1																					
2																					
3																					
4																					

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1 -"	7,0-6,0	5,4 -"	7,3 -"	7,2-6,2	5,6 -"
		9	6,8 -"	6,7-5,7	5,1 -"	7,0 -"	6,9-6,0	5,3 -"
		10	6,6 -"	6,5-5,6	5,0 -"	6,6 -"	6,5-5,6	5,2 -"
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и
		8	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"	11,2 -"	10,7-10,1	9,7 -"
		9	10,2 -"	9,9-9,3	8,8 -"	10,8 -"	10,3-9,7	9,3 -"
		10	9,9 -"	9,5-9,0	8,6 -"	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и
		8	110 -"	125-145	165 -"	100 -"	125-140	155 -"
		9	120 -"	130-150	175 -"	110 -"	135-150	160 -"
		10	130 -"	140-160	185 -"	120 -"	140-155	170 -"
Выносливость	6-минутный бег ,м	7	700 и менее	730-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и
		8	750 -"	800-950	1150 -"	550 -"	650-850	950 -"
		9	800 -"	850-1000	1200 -"	600 -"	700-900	1000 -"
		10	850 -"	900-1050	1250 -"	650 -"	750-930	1050 -"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	5-8	12,5 и
		8	1 -"	3-5	7,5 -"	2 -"	6-9	11,5 -"
		9	1 -"	3-5	7,5 -"	2 -"	6-9	13,0 -"
		10	2 -"	4-6	8,5 -"	3 -"	7-10	14,0 -"
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	-	-	-
		8	1 -"	2-3	4 -"	-	-	-
		9	1 -"	3-4	5 -"	-	-	-
		10	1 -"	3-4	5 -"	-	-	-

Для проверки СФП у детей мною используется наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет
СФП**

Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Передача сверху	7	1	5	8	1	5	8
	8	3	8	10	3	8	10
	9	3	12	15	3	12	15
	10	5	17	20	5	17	20
Прием мяч снизу	7	1	5	8	1	5	8
	8	3	8	10	3	8	10
	9	3	12	15	3	12	15
	10	5	17	20	5	17	20
Верхняя прямая подача с 6	7	1	5	5	1	5	5
	8	4	8	10	4	8	10
	9	4	12	15	4	12	15
	10	10	17	20	10	17	20
Атакующий	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-
Блокирования	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по волейболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования (Дворцах спорта и т. п.).

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях волейболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание

умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Форма организации деятельности учащихся:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

Год обучения: группа первого года обучения и второго года обучения. Количество обучающихся: 12-15 человек первого и второго года обучения.

Режим занятий: Всего 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Вид учебной группы – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- условия набора и формирования групп;
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы: должны быть указаны все необходимые составные реализации программы: сведения о помещении, в котором должны проводиться занятия; необходимо перечислить нужное оборудование, ТСО, инструменты, декорации, костюмы, приборы, станки, химические реактивы, зеркала, грим, микрофоны и т.п.

Кадровое обеспечение реализации программы: необходимо прописать, какие специалисты, кроме педагога дополнительного образования, необходимы для образовательного процесса: концертмейстер, художник-оформитель, аранжировщик, педагоги дополнительного образования других направлений, лаборант и др.

Учебно-материальная база программы

Эффективность тренировок возрастает, если используются в них дополнительные приспособления и тренажёры. Их применение целенаправленно совершенствует наиболее важные элементы техники, при этом можно повышать величину нагрузки и интенсивность упражнений.

Резиновые амортизаторы, мешки с песком, набивные мячи используются для развития силы мышц рук, ног и туловища. Для развития специальных физических качеств применяют прыжковую тумбу, прыжковой эспандер и для овладения точностью подач и передач применяют щиты-мишени.

Для успешной реализации программы имеется в наличие следующие оборудование и инвентарь:

- Тренажёр для укрепления кистей рук – 2 шт.
- Прыжковая тумба – 1 шт.
- Стойки для сетки – 2 шт.
- Гимнастическая стенка – 7 шт.
- Гимнастические скамейки – 6 шт.
- Скакалки – 40 шт.
- Мячи волейбольные – 30 шт.
- Насос ручной со штуцером – 2 шт.
- Мячи набивные – 30 шт.
- Гантели – 6 пар.
- Штанга – 2 шт.
- Резиновые амортизаторы – 4шт.
- Гимнастические маты – 8 шт.
- Тренажёр для нападающего удара 2шт.
- Тренажёр удочка 1шт.
- Теннисные мячи 20 шт.
- Гимнастические коврики 30шт.
- Обручи 15 шт.
- Волейбольная сетка 6 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

- Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск, «Палымя»,1985.
- Волейбол.Справочник. М., Физкультура и спорт, 1984.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 1988.
- Железняк Ю.Д., Слуцкий Л.Н. Волейбол в школе. М., Просвещение, 1989
- Ивойлов А.В. Волейбол. Минск, 1985
- Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт,1979
- Пельман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. М., Физкультура и спорт,1969
- Слуцкий Л.Н. Волейбол игра связующего. М., Физкультура и спорт,1984
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М., Физкультура и спорт,1983

Литература для обучающихся

- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М., Физкультура и спорт, 1978
- Железняк Ю.Д., Кунянский. Волейбол. У истоков мастерства. М., «Файр-пресс», 1998
- Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., Физкультура и спорт, 1978.