

Рецензия

на программу внеурочной деятельности «Волейбол» учителя физической культуры МБОУ СОШ № 14 пгт Ильского МО Северский район
Черныш Марины Вячеславовны

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» учителя Черныш М.В. предназначена для обучающихся 11-17 лет и рассчитана на 1 год реализации (68 часов). Периодичность занятий – 1 раз в неделю по 2 часа.

Автор программы обращает внимания на то, что в последнее время волейбол становится всё более популярным у подростков, что позволяет увеличивать количество во времени занятия спортом и отрывает их от компьютера и телевизора. Программа стимулирует познавательную деятельность учащихся; способствует развитию их коммуникативных навыков; помогает адаптироваться в сложной социальной и психологической среде; способствует формированию ценностных ориентаций.


Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по данной программе позволяет учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучения раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладение игровыми навыками и, в особенности, тактическими приемами.

Особенностью программы является её образовательно - развивающий характер. Содержание направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся. Программой предусмотрено не только практически, но и теоретические занятия, включающие в себя изучение истории данного вида спорта, что позволяет расширить кругозор учащихся.

Рецензируемая программа содержит конкретные методические рекомендации по планированию и проведению каждого занятия на разных его этапах в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств.


Программа внеурочной деятельности «Волейбол» учителя Черныш М.В. интересна по содержанию, актуальна и может быть рекомендована для использования в общеобразовательных организациях муниципалитета в качестве основы для внеурочной деятельности по физической культуре обучающихся основной школы.

25.08.2023г.

Главный специалист МКУ МО Северский район «ИМЦ»  Г.В. Бятец

Подпись удостоверяю

Руководитель МКУ МО Северский район «ИМЦ»

 Е.В. Ганина

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность и вид программы.

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Вид деятельности программы - спортивно-оздоровительный.

Программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Модифицированная программа разработана на основе программы спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002 Секреты мастерства. М. 2017г.Грасис А.

1.1.2. Новизна, актуальность и целесообразность программы

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в

команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждает их интерес к определенному виду спорта.

Волейбол в настоящее время стал одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Богатое и разнообразное двигательное содержание этой игры оказывает благотворное влияние на физическое и психическое развитие подростков.

В основе принципов построения спортивной подготовки в рамках предлагаемой программы лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к напряженным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств спортсмена.

Используемые средства и методы тренировки ориентированы на постоянное развитие врожденных, биологически обусловленных возможностей обучающихся. Педагог экономно расходует арсенал средств и методов тренировки. Пока действует простое средство, более сложное остается на будущее, чтобы всегда имелось что-то, что не применялось ранее. Новизна и разнообразие средств в тренировочном процессе, и сознательное отношение юных спортсменов к выполняемой работе способствуют поддержанию интереса к тренировкам и преодолению одного из основных отрицательных факторов тренировок: монотонности тренировочного процесса.

1.1.3. Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на ранних возрастных этапах.

Занятия волейболом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

1.1.4. Адресат программы.

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» адресована как мальчикам, так и девочкам 11-17 лет. Наполняемость группы 1 года обучения – до 15 чел. Набор учащихся в группы проходит с учетом интереса

и желания детей, не зависимо от их физических возможностей. На обучение по программе допускаются дети другого возраста, изъявившие желание и прошедшие собеседование. Программа ориентирована на выявление способностей каждого ребенка, активное включение его в новое для него образовательное пространство.

Программа предусматривает обучение детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (с учетом психофизических особенностей ребенка); талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

При необходимости для обучающихся разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты с индивидуальным режимом занятий (**приложение № 1**).

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа волейбол имеет базовый уровень освоения и направлена на формирование знаний и развитие практических навыков игры.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» представляет собой учебный курс один год обучения в количестве 68 часов.

Занятия проводятся один раз в неделю 2 часа, за год 68 часов.

1.1.6. Форма обучения - очная.

1.1.7. Особенности организации образовательного процесса:

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут с перерывом 10 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

В процессе обучения основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП. По окончании учебного года юные учащиеся выполняют нормативные требования физической подготовленности по рекомендации педагога. Основная задача педагога – привить учащимся стойкий интерес к волейболу. Тренировка должна быть увлекательной и разнообразной. Строго контролируются объем и интенсивность нагрузок.

1.1.8. Режим занятий

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в	Кол-во недель	Всего часов в
--------------	---------------------------	------------------------	----------------	---------------	---------------

			неделю	в году	год
1	2	1	2	34	68
				Итого	68

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

1.2.1. Цель данной программы:

Полноценное физическое развитие и укрепление здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.2.2. Задачи программы:

Предметные:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Личностные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая, в том числе, семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Метапредметные:

- развивать мотивацию и положительное отношение ребёнка к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развивать волевые качества - смелость, решительность, самообладание;
- развивать лидерские качества, инициативность и социальную активность;
- развивать морально-волевые качества;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

1.3. Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий).

1.3.1..Учебный план

	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретические сведения	6	6	
2	ОФП	10		10
3	Избранный вид спорта (волейбол)	20		20
4	Различные виды спорта и подвижные игры	10		10
5	Тактическая подготовка	20		20
6	Соревнования	Согласно календарному плану физкультурных и спорт-массовых мероприятий		
7	Система контроля и зачетные требования	2		2
	Общее кол-во часов в год	68	6	62

1.3.2..Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические сведения – 6 часов

Теория: соблюдение правил техники безопасной работы в спортивном зале и время соревнований. Знакомство с планом работы школы и группы. Строение и функции организма человека. Знакомство с планом работы школы и группы. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, питание, закаливание. Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок. Профилактика травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах. Правила игры игровых видов спорта (волейбол).

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 10 часов

Практика:

Строевые упражнения. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приседе. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Сгибания и разгибания рук, вращения,

махи, рывки. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание руками, в сопротивлении, в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

3. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и шеи). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, сгибание и поднимание ног с мячом, прогибания, наклоны, упражнения в парах.

4. 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 – приседание, выпады, прыжки, подскоки. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой поверхности, выпады, подскоки. Приведение и махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, с ноги на ногу, на 2 ногах. Бег

и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине, из положения сидя, из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры на руки. Другие виды перекатов. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стенку (для мальчиков старше 13 лет). Кувырки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше упражнений в не сложные комбинации.

1. Легкоатлетические упражнения. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет), до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый бег до 60 м. Повторный бег 2-3*20-30 м (10-12 лет), 2-3*30-40 м (13-14 лет), 3-4*50-60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий – 4-10, в качестве препятствий – набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 минут (мальчики 13-14 лет), до 2 минут (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500 м. (15-17 лет, кроссовый бег для девушек до 3 км. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щиты на дальность. Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, регби, настольный теннис. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию движений. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками, бегом в различных комбинациях, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Туристические походы.

- 5. Соревнования и конкурсы
- 5.1. Соревнования по ОФП.
- 5.2. Соревнования — эстафеты.
- 5.3. Соревнования - поединки.
- 5.4. Соревнования "Веселые старты".

Раздел 3. Избранный вид спорта (Волейбол) –20 часов.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

- Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

- *Техника передвижений.* Передвижения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

- По степени сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую. Находясь в определенной стойке, волейболист иногда стоит неподвижно или же незначительно передвигается переступанием из стороны в сторону, перенося массу тела с одной ноги на другую. Исходя из предшествующего движения, стойки имеют некоторые особенности. Например, стойка игрока, готовящегося к выполнению подачи, отличается от стойки игрока, готовящегося к блокированию.

- Ходьба выполняется обычным, двойным, пригибным и приставным шагом. Для бега характерны стартовые ускорения и резкие изменения направления с последующими остановками. Последний шаг при этом выполняется стопорящим движением. При приеме мяча, летящего несколько в стороне, волейболист может сделать выпад. Более быстрым способом передвижения на небольшое расстояние является скачок, который применяется в большей степени при защитных действиях.

- *Подачи.* В волейболе применяются такие подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

- Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу.

Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются

- Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку. Подача с высокой траекторией полета мяча отличается тем, что замах выполняется в плоскости, перпендикулярной опоре, ударная рука отводится вниз-назад, а удар по мячу наносится резким и быстрым движением снизу, по дальней от сетки половине мяча ребром ладони так, чтобы после удара он получил передне-заднее вращение. Подача эта выполняется на открытых площадках или в спортивных залах с высоким потолком

- *Верхняя прямая подача.* В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать. В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5—2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки. Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно

выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара .

- *Передачи.* В игре применяются передачи мяча сверху двумя руками, находясь в опорном положении, в прыжке и с падениями.
- *Передача сверху двумя руками.* В исходном положении туловище игрока расположено вертикально, ноги на ширине плеч или одна нога несколько впереди. Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча. Руки выносятся перед лицом, кисти рук оптимально напряжены. С приближением мяча игрок начинает встречное движение выпрямлением ног, туловища и рук. При выполнении ударного движения в момент соприкосновения с мячом пальцы рук сначала амортизируют встречный полет мяча, затем кисти и пальцы рук упруго и эластично выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение. Указательные и средние пальцы являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук (рис. 6). При передаче назад игрок поднимает руки, располагая их тыльной стороной кистей над головой, разгибает ноги, отклоняет туловище вверх-назад. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтевых суставах и движения туловища назад-вверх, с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночного столба.

• В том случае, когда мяч летит высоко и направлен за игрока, выполняется передача сверху двумя руками или одной в прыжке. Во время прыжка руки выносятся над головой несколько выше, чем при передаче в опоре. Отталкиваясь от опоры, игрок поворачивает руки вверх и выполняет передачу в высшей точке прыжка. При передачах мяча в прыжке назад за голову техника движения остается такой же, как и при передачах из опорного положения. Передачи мяча сверху двумя руками в падении с перекатом на спину, с падением на бедро-спину применяются тогда, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него.

- *Нападающие удары.* В игре в волейбол используются прямой, боковой нападающие удары и удары с поворотом кисти и туловища.
- *Прямой нападающий удар* характеризуется сочетанием сложных по координации движений .Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2-3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади-вперед-вверх еще до активного разгибания

ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх-назад, прогибается в груди и пояснице, ноги слегка сгибает в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх-в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется в определенном направлении. После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.

- При выполнении бокового нападающего удара движения почти аналогичны прямому нападающему удару. Различие в том, что при замахе и ударе происходит движение, как в верхней боковой подаче .

- При выполнении нападающих ударов с переводом руки и туловища, движения почти аналогичны прямому нападающему удару, с разницей в ударном движении, при котором игрок в момент удара по мячу поворачивает кисть руки и туловище в нужном ему направлении.

- *Прием мяча снизу двумя руками.* Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед. При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед-вверх за счет выпрямления туловища и разгибания ног .

- *Прием мяча снизу одной рукой.* Одной рукой принимаются мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного передвижения игрока. Ударное движение выполняется напряженной кистью. Большое значение для успешной игры в защите имеет прием мяча снизу одной рукой в падении вперед или в сторону с последующим скольжением на груди и животе. Выполняя выпад вперед, а затем толчок ногой игрок посылает туловище вниз-вперед, руки для предстоящего махового движения несколько отведены назад. Одновременно с толчком нога, расположенная сзади, маховым движением выносится вверх, туловище игрока перемещается вперед-вверх, угол его наклона к горизонтали увеличивается. Удар по мячу осуществляется в полете тыльной стороной ладони или кулаком. После удара по мячу игрок вытягивает руки вперед и разводит в стороны несколько шире плеч. При приземлении на руки амортизация осуществляется главным образом уступающим движением пояса верхних конечностей. Туловище прогибается в пояснице, опускаясь вниз-вперед до соприкосновения груди и живота с площадкой. Приземление сопровождается скольжением туловища по площадке, подбородок при этом отклоняется несколько назад.

- Очень эффективен прием мяча снизу одной рукой в падении с выполнением кувырка через плечо после удара по мячу.

- *Блокирование.* Определив направление и высоту передачи мяча для нападающего удара, игрок передвигается к предполагаемому месту встречи с мячом приставными шагами, скачком или медленным бегом. При этом ноги его незначительно согнуты в коленных, а руки - в локтевых суставах, кисти находятся на уровне головы. Перед блокированием игрок сильнее сгибает ноги в коленных и голеностопных суставах, ноги на ширине плеч, а предплечья согнутых рук, поднимаются несколько выше головы. При блокировании нападающих ударов, выполняемых после обычных передач, игрок отталкивается от опоры в тот момент, когда нападающий находится в безопорном положении. Определив действия нападающего, блокирующий отталкивается от опоры, при этом движение начинается руками, а затем ногами. Резким разгибанием ног, выпрямлением туловища и энергичным махом руками игрок принимает вертикальное положение.

- Руки выносятся над сеткой так, чтобы предплечья имели небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены несколько меньше диаметра мяча и оптимально напряжены. При приближении мяча руки перемещаются вперед-вверх в сторону соперника. Одновременно кисти сгибаются в лучезапястных суставах и пальцами выполняется движение вперед-вниз. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги.

- Описанные выше движения касаются техники выполнения неподвижного блокирования. Подвижное блокирование аналогично неподвижному. Если для неподвижного блокирования руки выставляют над сеткой с целью прикрытия определенной зоны площадки, то при подвижном игрок перемещает руки вправо или влево, в зависимости от направления нападающего удара. Если удары блокируются с краев сетки, ладонь руки, ближней к краю, разворачивается внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

- Техника блокирования нападающих ударов, выполняемых после различных передач, почти аналогична описанной выше. Исключение составляет момент отталкивания от опоры, который соотносится с началом безопорной фазы нападающего.

- Техническая подготовка направлена на обучение техники движений и ее совершенствование, служащей средством ведения соревновательной борьбы. Для создания наиболее благоприятных условий с целью изучения приемов игры, обучение следует строить по такому плану:

1. Общее ознакомление с приемом игры.
2. Выполнение приема в упрощенных условиях.
3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование приема в игровой ситуации.

- Ниже приводятся примерные упражнения для технической подготовки юных волейболистов.

Передвижения

- 1. Занимающиеся располагаются за лицевой линией площадки и принимают положение обусловленной стойки игрока. По определенному сигналу (зрительному или слуховому) передвигаются двойным или приставным шагом, скачком или выпадом (вправо, влево, в стороны).
- 2. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры.
- 3. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.
- 4. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.
- 5. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.
- 6. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.
 - «Зоркий глаз». Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленные действия. Например, поднятая рука вверх означает, что учащиеся должны выполнить выпад вперед и принять обусловленную стойку волейболиста. Вариант: поднятые вверх обе руки означают, что надо выполнить два-три приставных шага, принять низкую стойку волейболиста и проимитировать передачу двумя руками сверху.
 - «Падающая палка». Занимающиеся строятся в круг диаметром 6—7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то

возвращается на свое место, а если не успел, - заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

- *«День и ночь»*. Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 - 2 м. Одна команда — «день», другая — «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом». После слов водящего «день», «день» быстро убегает в свой «дом», а «ночь» догоняет. Затем все становятся на прежние места; подсчитывают пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая больше поймает соперников. Варианты: команды называются «вороны» и «воробьи»; играющие стоят не спиной друг к другу, а боком, лицом, сидя.

-
-

- Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры – 10 часов

Подвижные игры используют для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В подготовительной части занятия предпочтение отдается таким играм, которые развивают быстроту и способствуют мобилизации учащихся. Основная часть занятия включает игры, состоящие из нескольких элементов. Игры могут выполнять роль подводящих упражнений, помогающие обучению, закреплению и совершенствованию того или иного двигательного навыка, развитию или совершенствованию двигательных качеств. В заключительной части занятия для снятия мышечного напряжения и нормализации процессов возбуждения и торможения используются спокойные и малоподвижные игры.

Практика:

Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Игры: («Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

Поддачи

- 1. Расположение занимающихся в шеренге по одному. Многократные подбрасывания мяча на различную высоту, в зависимости от способа подачи.
- 2. Занимающиеся становятся у стены в колонне по одному. Первый игрок подбрасывает мяч и выполняет замах и удар по мячу о стену избранным способом подачи, затем уходит в конец колонны, а упражнение продолжает следующий.
- 3. Занимающиеся становятся в две шеренги на расстоянии 5—6 м друг от друга. Игроки первой шеренги выполняют поддачи в сторону игроков, стоящих во второй шеренге.

- 4. Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в. 5 - 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки.
- 5. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом.
- 6. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

Контрольные исполнение

Педагогическое наблюдение. Текущий контроль. Технический зачёт. Анализ.

Раздел 5. Тактическая и психологическая подготовка- 20 часов

Тактическая подготовка

Практика:

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 6. Соревнования

Согласно календарному плану физкультурных и спорт-массовых мероприятий.

Раздел 7. Система контроля и зачетные требования- 2 часа

Проводятся тестирования и соревнования для определения уровня подготовки.

1.3.3. Планируемые результаты

Предметные:

Учащийся будет знать:

- об интереснейшем виде спорта волейбол, правилах игры, техники, тактики, правилах судейства и организации проведения соревнований;
- углубит и дополнит знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Личностные:

- разовьют мотивацию и положительное отношение ребёнка к занятиям спортом;
- разовьют всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- разовьют волевые качества - смелость, решительность, самообладание;
- разовьют лидерские качества, инициативность и социальную активность;
- разовьют морально-волевые качества.

Метапредметные (развивающие):

- сформируют дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывают культуру поведения;
- привьют устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- сформируют здоровый образ жизни, привлекая, в том числе, семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№	дата	тема	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля и аттестации
1.		Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности при проведении занятий.	10	Беседа. Беседа. Просмотр презентаций, документального фильма	Входная диагностика. Беседа
					Опрос

		Доврачебная помощь			
Физическая подготовка				20	
2		Строевые упражнения	1	Беседа. Практическая работа.	Текущий контроль, опрос, контрольные задания
3		Подвижная игра “Слушай сигнал!”	1	Практическая работа.	
4		Общеразвивающие упражнения без предметов	1	Беседа. Практическая работа, самостоятельная работа	
5		Подвижная игра “Караси и щука”	1	Практическая работа.	
6		Общеразвивающие упражнения с предметами	1	Беседа. Практическая работа, самостоятельная работа	
7		Подвижная игра “Третий лишний”	1	Практическая работа.	
8		Акробатические упражнения	1	Беседа. Практическая работа, самостоятельная работа	
9		Подвижная игра «Перестрелка»	1	Практическая работа.	
10		Спортивные эстафеты	1	Практическая работа.	
11		Упражнения для развития быстроты	1	Практическая работа, самостоятельная работа	
12		Подвижная игра “Салки без мяча	1	Практическая работа	
13		Упражнения для развития силы	1	Практическая работа.	
14		Круговые эстафеты, комбинированные эстафеты.	1	Практическая работа.	Контрольные задания

15		Подвижные игры: “День и ночь”	1	Практическая работа.	Текущий контроль, опрос, контрольные задания
16		Упражнения для развития ловкости	1	Практическая работа.	
17		Подвижная игра “Удочка”	1	2Практическая работа. Практическая работа. Практическая работа. Практическая работа.	
18		Быстрые передачи.	1	Практическая работа.	
19		Эстафета волейбольных переда	1	Практическая работа.	Текущий контроль, опрос, контрольные задания
20		Основные стойки, перемещения и остановки.	1	Практическая работа.	
21		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	1	Практическая работа.	
22		Сдача контрольных нормативов	1	Практическая работа.	Опрос, контрольные задания
Техническая подготовка				30	
25		Эффективность технической подготовки. Базовые составляющие, правила выполнения.	1	Беседа. Практическая работа	Текущий контроль, соревнование, контрольные задания
26		Стойка игрока	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	
27		Варианты перемещения в сойке игрока	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	

28		Упражнения по овладению техники перемещения	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	
29		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения	1	Беседа. Практическая работа	
30		Приём мяча сверху	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	
31		Приём мяча с низу	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	
32		Передачи мяча сверху над собой	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	
33		Спортивные игры	1	Беседа. Практическая работа	
34		Передачи мяча в парах	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	
35		Передачи мяча в тройках	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	
36		Передачи мяча через сетку	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	
37		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Беседа. Практическая работа	Текущий контроль, опрос, контрольные задания
38		Игры и игровые задания с волейбольными мячами	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	
39		Нападающий удар с собственного подбрасывания	1	Практическая работа. Самостоятельная	

				работа	
40		Нападающий удар после подбрасывания партнером	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	Текущий контроль, опрос, контрольные задания
41		Нападающий удар через сетку	1	Беседа. Практическая работа	
42		Нападающий удар в стенку	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	
43		Круговая тренировка на закрепление техники	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	
44		Варианты блокирования нападающих ударов	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	Текущий контроль, опрос, контрольные задания
45		Комбинации из освоенных элементов техники игры	1	Беседа. Практическая работа	
46		Двусторонняя игра	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	
47		Учебно-тренировочная игра	1	Практическая работа. Самостоятельная работа	
				20	
48		Общие основы тактической подготовки волейбола	1	Беседа	Текущий контроль, соревнование, контрольные задания
50		Тактика подачи	1	Практическая работа	

51		Тактика обмана	1	Беседа. Практическая игра	
52		Подвижные игры	1	Практическая работа	
53		Тактика нападения волна	1	Практическая работа.	
54		Тактика нападения эшелон	1	Практическая работа.	Текущий контроль, опрос, контрольные задания
55		Тактика нападения пайп	1	Практическая работа.	
56		Тактика нападения крест	1	Практическая работа.	
57		Тактика защиты передней линии	1	Практическая работа.	Текущий контроль, опрос, контрольные задания
58		Тактика защиты игроков задней линии	1	Практическая работа.	
59		Индивидуальные тактические действия в защите	1	Практическая работа.	
60		Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Практическая работа.	Текущий контроль, опрос, контрольные задания
61		Командные тактические действия в защите	1	Практическая работа.	
63		Тактические комбинации в игре	1	Практическая работа.	
64		Комбинации с игроком передней линии	1	Практическая работа.	Текущий контроль, опрос, контрольные задания
65		комбинация с «перебегающим» игроком	1	Практическая работа.	
66		Волейбол: система игры	1	Практическая работа.	
67		комбинация с одной передачей	1	Практическая работа.	

68		комбинация с задней линии площадки	1	Практическая работа.	Текущий контроль, опрос, контрольные задания
69		отражение нападающих ударов	1	Практическая работа.	
70		Сдача контрольных нормативов	1	Подведение итогов. Итоговая аттестация.	Опрос, контрольные задания
Соревнования				4	
71		Участие в внутришкольных соревнованиях		Практическая работа.	
72		Участие в поселковых соревнованиях		Практическая работа.	
ИТОГО:				93.6	

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Формы подведения итогов и оценочные материалы:

2.1.1. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. Входная аттестация проводится в начале учебно-тренировочного года – в сентябре; в мае – итоговая аттестация.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2.1.2. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы .

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов. Самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж); методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы формы диагностики: тестирование.

2.3. Диагностические материалы

Контрольно-измерительные материалы:

<https://infourok.ru/kontrolnoizmeritelnie-materiali-po-voleybolu-dlya-klasa-422253.html>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/09/20/kontrolno-izmeritelnye-materialy-po-razdelu-sportivny-0>

2.4. Методическое обеспечение программы

2. Методы обучения

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);

наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);

практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);

объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

групповой – организация работы в группах;

индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков обучающихся за период обучения.

3. Формы организации образовательного процесса: групповая

5. Педагогические технологии: Технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

6. Алгоритм учебного занятия:

Названия этапа	Содержание деятельности педагога	Содержания деятельности обучающихся	Результат
Вводная часть	Построение, приветствие, проверка готовности необходимых материалов, сообщить цель занятия, напоминание ТБ		Организация внимания
Подготовительная часть	Разминка, подготовка учащихся к основной части	Вспоминают ранее обученные элементы и настраиваются на изучение нового материала	Эмоциональный настрой на восприятие, готовность к занятию.

Основная часть	Повторение ранее изученного материала ,изучение новых упражнений	Выполняют задания тренера	Правильное выполнения данного задания
Заключительная часть	Построение, Подведение итогов, разбор ошибок, домашнее задание и самостоятельные работы дома	Слушают тренера, обсуждают ошибки	Задачи занятия выполнены.

7. Дидактические материалы:

Карточки с картинками:

<https://infourok.ru/urok-po-voleybolu-kartochki-2493200.html>

Презентация : <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/21/volleybol>

Дидактический материал: <https://infourok.ru/didakticheskiy-material-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volleyboltehnika-napadayuschego-udara-1934184.html>

Тесты: <https://infourok.ru/test-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volleybol-374597.html>

Игры на тренировке: <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-v-trenirovke-volleybolistov-3385870.html>

Подвижные игры: <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-volleybola-2444673.html>

Подвижные игры для волейбола: <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-volleybola-2444673.html>

Методические разработки: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-voleybolu-3955087.html>

Игры с элементами волейбола: <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-volleybola-2444673.html>

Дидактическая игра : <https://infourok.ru/igraem-v-volleybol-didakticheskaya-igraispravlena-3343724.html>

Игровые волейбольные упражнения:

<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2017/09/07/kompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniya-igre-v-volleybol>

Презентация : <https://officemagazine.ru/sports/47682>

Презентация волейбол: <https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/volejbol1.html>

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники волейболиста.

- Правила волейбола.

- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем педагогами дополнительного образования, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

2.6. Раздел воспитания

- 1 Соревнования по волейболу

- 2 Соревнования между учителями

- 3 Посещение спортивной школы

- 4 Игровые эстафеты

- 5 Участие в районных соревнованиях

2.7. Нормативно-правовая документация.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

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

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.

5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 года - Информационное письмо 09-3242 от 18 ноября 2015 года.

7. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных

образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 года №ВБ-976/04

8. Национальный проект «Образование» утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. №16.).

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р).

10. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 17 декабря 2021 года, регистрационный № 66403).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".

12. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

13. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие И.А. Рыбалевой, 2019 год.

14. Методические рекомендации по разработке и реализации раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (разработаны ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»).

15. Устав МБОУ СОШ № 14 пгт Ильского МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН им Тылькиной В.А.

2.8. Литература для педагога

1. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 с.
2. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 с.
3. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
4. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с.
5. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.
6. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.
8. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 с.
9. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.
10. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 с.
11. ред. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2009. - 133 с.

2.9. Литература для учащихся.

1. Анализ проведения урока физкультуры / Под ред. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 92 с.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. – М.: Академия, 2000. – 192 с.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.: ФИС, 2005. – 144 с.
4. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5 – 6 кл.: пособие для учителя. – М.: Владос, 2004. – (Конспекты уроков). – 110 с. : ил.
5. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5 – 9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Владос, 2002. – 144 с.: ил.
6. Боковец В.С. Специальные упражнения волейболиста. – Брест: Аккадемия, 2005.- 176 с.
7. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры / Под ред. Беляева А.В., Савина М.В.- М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.: ил.
8. Эффективность использования интегральных упражнений на занятиях по волейболу / Гринченко А.Е, Шалар О.Г, Шалар А.П // Физическая культура в школе .– 2003. - № 1. – С. 23-27.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 228 с.
10. Железняк Ю.Д. Оборудование для занятий волейболом. / /Физкультура в школе. – 1989. - № 2. – С. 34-41.
11. Спортивные игры / Железняк Ю.Д, Портнов Ю.М, Савин В.П, Лексаков А.В. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 520 с.
12. Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов // Физкультура и спорт. - 1992. – №5. - С. 35-36.
13. Железняк Ю.Д. Волейбол. Учебник для институтов физ. культуры / Ивойлов А.В. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.: ил.
14. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Петров П. К. М.: Академия, 2009. - 272

2.10. Литература для родителей:

1. Анализ проведения урока физкультуры / Под ред. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 92 с.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. – М.: Академия, 2000. – 192 с.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.: ФИС, 2005. – 144 с.
4. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5 – 6 кл.: пособие для учителя. – М.: Владос, 2004. – (Конспекты уроков). – 110 с. : ил.
5. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5 – 9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Владос, 2002. – 144 с.: ил.
6. Боковец В.С. Специальные упражнения волейболиста. – Брест: Аккадемия, 2005.- 176 с.

7. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры / Под ред. Беляева А.В., Савина М.В. - М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.: ил.

8. Эффективность использования интегральных упражнений на занятиях по волейболу / Гринченко А.Е, Шалар О.Г, Шалар А.П // Физическая культура в школе .– 2003. - № 1. – С. 23-27.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство просвещения
Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Армавирский государственный
педагогический университет»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Серия 23У №1767006739

Документ о квалификации

Регистрационный номер

0181/22

Город

Армавир

Дата выдачи

19.04.2022 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Черныш
Марина Вячеславовна**

прошел (а) повышение квалификации в
федеральном государственном бюджетном образовательном
учреждении высшего образования
«Армавирский государственный педагогический
университет»

по дополнительной профессиональной программе
"Актуальные вопросы теории и методики
преподавания физической культуры в
соответствии с обновленными ФГОС ООО, НОО"
11.04.2022 г. - 18.04.2022 г.

в объеме

36 часов



Руководитель

Секретарь

Ю.П. Ветров

Д.С. Шенелева

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

180003886949

Документ о квалификации

Регистрационный номер

158516

Город

Красноярск

Дата выдачи

16 октября 2023 г.



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Черныш Марина Вячеславовна

в период

с 13 октября 2023 г. по 16 октября 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО "Центр повышения квалификации и
переподготовки "Луч знаний"

по дополнительной профессиональной программе

«Современные подходы к методике преподавания
самбо при реализации ФГОС в школе»

в объеме

36 часов

Руководитель

Секретарь

Гурина И.А.

Быкова С.А.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

180003693786

Документ о квалификации

Регистрационный номер

165353

Город

Красноярск

Дата выдачи

26 ноября 2023 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Черныш Марина Вячеславовна

в период

с 23 ноября 2023 г. по 26 ноября 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

**ООО "Центр повышения квалификации и переподготовки
"Луч знаний"**

по дополнительной профессиональной программе

**«Организация деятельности спортивных клубов на
базе общеобразовательных организаций»**

в объеме

36 часов



Руководитель

Секретарь

Гурина И.А.

Быкова С.А.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

180003700142

Документ о квалификации

Регистрационный номер

171709

Город

Красноярск

Дата выдачи

1 февраля 2024 г.



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Черныш Марина Вячеславовна

в период

с 29 января 2024 г. по 1 февраля 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО "Центр повышения квалификации и переподготовки "Луч знаний"

по дополнительной профессиональной программе

«Организация образовательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС обучающихся с ОВЗ и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью»

в объеме

36 часов

Руководитель

Секретарь

Гуркина И.А.

Быкова С.А.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

180003712891

Документ о квалификации

Регистрационный номер

185029

Город

Красноярск

Дата выдачи

26 июня 2024 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Черныш Марина Вячеславовна

в период

с 22 июня 2024 г. по 26 июня 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО "Центр повышения квалификации и переподготовки "Луч знаний"

по дополнительной профессиональной программе

«Сопровождение детского отдыха: от волонтера до
руководителя детского лагеря»

в объеме

36 часов



Руководитель

Секретарь

Гурина И.А.

Быхова С.А.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

180003886949

Документ о квалификации

Регистрационный номер

158516

Город

Красноярск

Дата выдачи

16 октября 2023 г.



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Черныш Марина Вячеславовна

в период

с 13 октября 2023 г. по 16 октября 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО "Центр повышения квалификации и
переподготовки "Луч знаний"

по дополнительной профессиональной программе

«Современные подходы к методике преподавания
самбо при реализации ФГОС в школе»

в объеме

36 часов

Руководитель

Секретарь

Гурина И.А.

Быкова С.А.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

180003693786

Документ о квалификации

Регистрационный номер

165353

Город

Красноярск

Дата выдачи

26 ноября 2023 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Черныш Марина Вячеславовна

в период

с 23 ноября 2023 г. по 26 ноября 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

**ООО "Центр повышения квалификации и переподготовки
"Луч знаний"**

по дополнительной профессиональной программе

**«Организация деятельности спортивных клубов на
базе общеобразовательных организаций»**

в объеме

36 часов



Руководитель

Секретарь

Гурина И.А.
Быкова С.А.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

180003700142

Документ о квалификации

Регистрационный номер

171709

Город

Красноярск

Дата выдачи

1 февраля 2024 г.



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Черныш Марина Вячеславовна

в период

с 29 января 2024 г. по 1 февраля 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО "Центр повышения квалификации и переподготовки "Луч знаний"

по дополнительной профессиональной программе

«Организация образовательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС обучающихся с ОВЗ и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью»

в объеме

36 часов

Руководитель

Секретарь

Гуркина И.А.

Быкова С.А.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

180003712891

Документ о квалификации

Регистрационный номер

185029

Город

Красноярск

Дата выдачи

26 июня 2024 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Черныш Марина Вячеславовна

в период

с 22 июня 2024 г. по 26 июня 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО "Центр повышения квалификации и переподготовки "Луч знаний"

по дополнительной профессиональной программе

«Сопровождение детского отдыха: от волонтера до
руководителя детского лагеря»

в объеме

36 часов

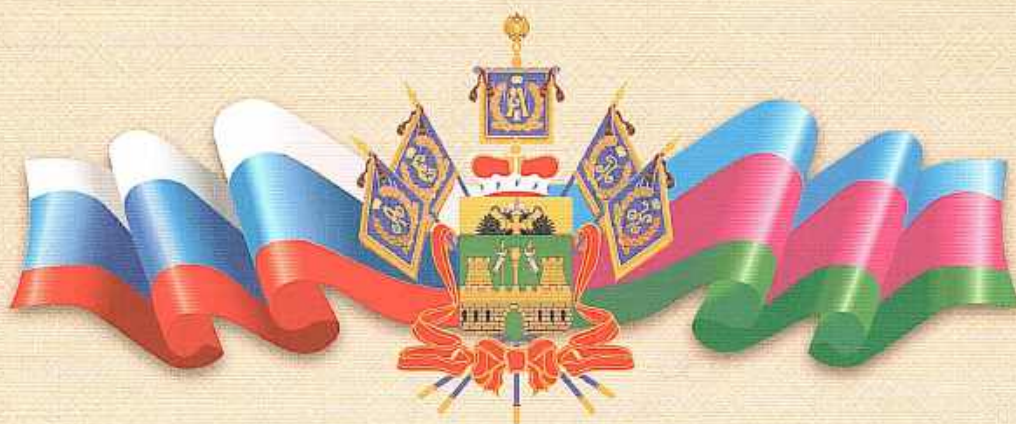


Руководитель

Секретарь

Гурина И.А.

Быхова С.А.



Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края

ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

награждается

Черныш

Марина Вячеславовна,

учитель физической культуры
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 14
поселка городского типа Ильского муниципального образования Северский район
имени Тилькиной Веры Антоновны.

*за высочайшее профессиональное мастерство,
значительный вклад в развитие образования
и в связи с Днем учителя*

Исполняющий
обязанности министра



Е.В. Воробьева

Приказ от 25 сентября 2020 года № 2609
г. Краснодар