

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №6 им. Ц. Л. Куникова г. Туапсе
муниципального образования Туапсинский район

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №6 им.Ц.Л.Куникова
Протокол №1 от 31.08.2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директором МБОУ СОШ № 6
им. Ц. Л. Куникова г. Туапсе
И. С. Мазепина
31.08.2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Возрастная категория: от 9 до 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе

Автор составитель:

Лукьянченко А.А.
учитель физической культуры

г. Туапсе
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	5
1.3.	Содержание программы.	5
1.4.	Планируемые результаты.	7
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	8
2.1.	Календарный учебный график.	8
2.2.	Условия реализации программы.	16
2.3.	Формы аттестации.	18
2.4.	Оценочные материалы.	18
2.5.	Методические материалы.	32
2.6.	Список литературы.	42

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа По волейболу имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на повышение уровня физической подготовленности учащихся посредством игры в волейбол, привлечение их к здоровому образу жизни.

Актуальность.

Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, связанный с высокой учебной нагрузкой. Игра в волейбол благотворно воздействует на все системы организма. Волейбол характеризуется высоким оздоровительным эффектом, простотой правил и оборудования. Благодаря своей доступности и эмоциональности является средством активного отдыха.

Новизна программы.

Новизной программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Педагогическая целесообразность.

Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением играющих, вызывает активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Постоянные занятия способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Занятия по программе «Первый темп» – это работа в команде, где есть общая цель. Это развивает у подростков ответственность и дисциплину, способствует формированию эмоционального интеллекта. Работая в команде, учащиеся учатся понимать потребности других, слушать, договариваться, доверять, то есть приобретают важнейшие социальные навыки.

Отличительные особенности.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в ней даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста («СОГ-» 9-17 лет), уровня развития физических качеств.

Адресат программы.

Программа по волейболу разработана для мальчиков и девочек от 9 до 17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом с предоставлением медицинской справки вне зависимости от их способностей и уровня подготовки.

Данный возрастной этап является «переходом» от детства к взрослости и считается «кризисным». Характерные особенности подросткового периода – это стремление к самовоспитанию, полная определенность склонностей и

профессиональных интересов.

В возрасте 9-10 лет возрастает значение мнения сверстников, учащиеся значительно острее переживают замечания, полученные в присутствии других детей. В 11-12 лет у детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в раздумьях о себе и окружающих, в размышлениях о предметах и явлениях, в том числе о тех, что не даны в непосредственно-чувственном восприятии. Примерно с 12 лет у подростков начинает интенсивно развиваться личностная и межличностная рефлексия, в результате которой они склонны видеть причины своих неудач, конфликтов или успехов в общении в особенностях собственной личности. Появляется способность брать ответственность на себя за успешность своего общения с окружающими.

В возрасте 13-17 лет происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела, быстро нарастает и развивается мышечная система. Продолжается совершенствование моторных (двигательных) способностей. Высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности. Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки в этот период оказывают положительный эффект на развитие физических качеств.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Программа по волейболу реализуется на базовом уровне, рассчитана на 1 год обучения и ее объем составляет 144 учебных часов.

Форма обучения.

Форма обучения по программе – очная. Формы организации деятельности: групповая, комбинированная.

Режим занятий.

Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации образовательно-воспитательного процесса является занятие. Продолжительность 1-го учебного часа составляет 45 минут.

Занятия по программе по волейболу проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа без 10-минутного перерыва, всего 144 часа в год. В период каникул и во время соревнований допускаются интенсивы до 8 учебных часов.

Особенности организации образовательного процесса.

В объединении формируются группы в количестве 15-30 человек. Состав групп постоянный. Принимаются желающие, имеющие допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям, имеющие или не имеющие специальные навыки в игре. На общих основаниях к занятиям допускаются учащиеся с задержкой речевого развития (ОВЗ), при отсутствии противопоказаний от ПМПК, без составления индивидуального маршрута. В конце каждого занятия применяется восстанавливающий комплекс фитнес-йоги. В разделе «Основы знаний» после теоретической части проводятся

подвижные игры.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы.

Создание условий для повышения уровня физической подготовленности учащихся посредством игры в волейбол, привлечение их к здоровому образу жизни.

Метапредметные задачи:

- развивать физические качества учащихся (быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость);
- формировать устойчивый интерес к игре «волейбол».

Личностные задачи:

- воспитывать волевые качества, дисциплину;
- ориентировать на здоровый образ жизни.

Предметные задачи:

- познакомить с историей игры «Волейбол»;
- обучить правилам игры «Волейбол»;
- обучить восстановительным комплексам фитнес-йоги;
- обучить основным тактическим приёмам игры «Волейбол».

1.3. Содержание программы.

Учебный план.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. ТБ.	2	2	-	Опрос, наблюдение
2	Диагностика ФП.	6	1	5	Сдача нормативов
3	Основы знаний (ОЗ).	14	7	5	Опрос, педагогический анализ
4	Общая физическая подготовка (ОФП).	64	15	45	Сдача нормативов
5	Техническая и тактическая подготовка (ТПП).	46	23	23	Наблюдение, педагогический анализ
6	Учебно-тренировочные игры (УТР).	10	-	10	Наблюдение, педагогический анализ
7	Итоговое занятие.	2	-	2	Опрос, наблюдение
	Итого:	144	48	96	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие. ТБ.

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ.

Практика: Подвижные игры.

2. Диагностика ФП.

Теория: Правила проведения тестирования.

Практика: Стартовая диагностика. Промежуточная диагностика.

Итоговая диагностика.

3. Основы знаний.

Теория: Этапы развития волейбола. Волейбол в России. Правила игры «Волейбол». Предупреждение травматизма. Правила безопасности при игре в волейбол на спортивной площадке. Правила проведения соревнований по волейболу. Оказание первой помощи при травмах. Правила судейства в соревнованиях.

Практика: Подвижные игры.

4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Положение корпуса во время бега. Безопасное приземление при выполнении прыжка. Правильное дыхание во время выполнения силовых упражнений. Увеличение подвижности в суставах – профилактика травмы. Восстановление организма при расслаблении.

Практика: Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития координации движений, равновесия. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление. Упражнения для развития мышц корпуса.

5. Техническая и тактическая подготовка (ТТП).

Теория: подача. Распределение игроков на поле. Тактические действия подающего. Система движений (подготовительная, основная, заключительная). Блок, прием мяча, защита. Оценка игровой обстановки. Расположение блокирующих соперника. Разыгрывание мяча в комбинации. Командные действия в защите. Скрытые и обманные передачи. Расстановка при приеме подач. Тактические комбинации. Тактика удара.

Практика: Прием подачи. Атакующий удар. Нападающий удар. Тактическое мышление игрока. Блок, прием мяча, защита. Групповые и командные тактические действия в нападении. Стойки и перемещение. Тактика защиты и страховка. Командные действия в защите. Тактическое мышление игрока. Тактические комбинации. Результативность нападающих игроков. Передача вдоль сетки, из глубины площадки. Скрытые и обманные передачи. Расстановка при приеме подач. Упражнения для отработки подач. Упражнения для отработки нападающего удара. Упражнения для отработки блокирования. Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов. Упражнения для совершенствования тактики защиты. Комбинированные упражнения. Тактика защиты и страховка. Передача вдоль сетки, из глубины площадки.

Групповые и командные тактические действия в нападении. Стойки и перемещение. Тактика удара.

6. Учебно-тренировочные игры (УТР).

Теория: Соревновательная этика.

Практика: Учебно-тренировочные игры.

7. Итоговое занятие. ТБ.

Теория: Подведение итогов. Инструктаж по ТБ.

Практика: Награждение. Подвижные игры.

1.4. Планируемые результаты:

Метапредметные результаты:

- повышен уровень физических качеств учащихся (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости);
- сформирован устойчивый интерес к игре «волейбол».

Личностные результаты:

- учащиеся дисциплинированы, проявляют силу воли для достижения результата;
- ориентированы на здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- знают историю игры «Волейбол»;
- знают правила игры «Волейбол»;
- умеют выполнять восстановительные комплексы фитнес-йоги;
- знают и умеют применять основные тактические приёмы игры «Волейбол».

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

2.1. Календарный учебный график.

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма занятия	Форма контроля	дата	
		всего	теория	практика			план	факт
1.	Вводное занятие. ТБ. Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Беседа, игра	Опрос, наблюдение		
2.	Стартовая диагностика ФП и ТП.	2	1	1	Тестирование	Сдача нормативов		
3.	Промежуточная диагностика ФП и ТП.	2	-	2	Тестирование	Сдача нормативов		
4.	Итоговая диагностика ФП и ТП.	2	-	2	Тестирование	Сдача нормативов		
5.	ОЗ. Этапы развития волейбола. Волейбол в России.	2	2	-	Беседа, игра	Опрос, наблюдение		
6.	ОЗ. Правила игры «Волейбол».	2	1	1	Беседа, игра	Опрос, наблюдение		
7.	ОЗ. Предупреждение травматизма.	2	1	1	Беседа, игра	Опрос, наблюдение		
8.	ОЗ. Правила безопасности при игре в волейбол на спортивной площадке.	2	2	-	Беседа, игра	Опрос, наблюдение		
9.	ОФП. Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Упражнения на развитие быстроты.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
10.	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития координации движений, равновесия.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
11.	ОФП. Упражнения для развития силы.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
12.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		

	гибкости.							
13.	ОФП. Упражнения на расслабление.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
14.	ОФП. Упражнения для развития мышц корпуса.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
15.	ТТП. Подача. Прием подачи. Атакующий удар.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
16.	ТТП. Нападающий удар. Блок, прием мяча, защита.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
17.	ТТП. Распределение игроков.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
18.	ТТП. Тактика удара. Тактические действия подающего.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
19.	ТТП. Групповые и командные тактические действия в нападении.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
20.	ТТП. Система движений (подготовительная, основная, заключительная).	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
21.	ТТП. Стойки и перемещение. Тактика защиты и страховка.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
22.	ТТП. Командные действия в защите. Оценка игровой обстановки.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
23.	ТТП. Тактическое мышление игрока. Тактические комбинации.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
24.	ТТП. Результативность нападающих игроков. Расположение блокирующих соперника.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		

25.	ТТП. Передача вдоль сетки, из глубины площадки.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
26.	ТТП. Скрытые и обманные передачи. Расстановка при приеме подач.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
27.	ТТП. Упражнения для отработки подач. Упражнения для отработки нападающего удара.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
28.	ТТП. Упражнения для отработки блокирования. Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
29.	ТТП. Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
30.	ТТП. Упражнения для совершенствования тактики защиты. Разыгрывание мяча в комбинации. Комбинированные упражнения.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
31.	ОФП. Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Упражнения на развитие быстроты.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
32.	ОФП. Упражнения для развития выносливости.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
33.	ТТП. Тактика защиты и страховка. Командные действия в защите.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
34.	ОФП. Упражнения на расслабление.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
35.	ОФП. Упражнения для развития мышц корпуса.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
36.	ОФП. Упражнения для развития координации движений, равновесия.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
37.	ТТП. Оценка игровой обстановки. Тактическое мышление игрока.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
38.	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силы.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		

39.	ТПП. Расположение блокирующих соперника. Передача вдоль сетки, из глубины площадки.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
40.	ТПП. Групповые и командные тактические действия в нападении. Система движений (подготовительная, основная, заключительная).	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
41.	ТПП. Стойки и перемещение. Скрытые и обманные передачи.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
42.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
43.	ТПП. Тактические комбинации. Расстановка при приеме подач.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
44.	ОЗ. Правила проведения соревнований по волейболу.	2	1	1	Беседа, игра	Опрос, наблюдение		
45.	ОФП. Упражнения на расслабление.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
46.	ОФП. Упражнения для развития мышц корпуса.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
47.	ОФП. Упражнения для развития силы.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
48.	ОФП. Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Упражнения на развитие быстроты.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
49.	ОФП. Упражнения для развития выносливости.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
50.	ОФП. Упражнения для развития координации движений, равновесия. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
51.	УТР. Учебно-тренировочные игры.	2	-	2	Игра, соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
52.	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
53.	ОЗ. Оказание первой помощи при травмах.	2	1	1	Беседа, игра	Опрос, наблюдение		

54.	ОФП. Упражнения на расслабление.	2	-	2	Практическое	Сдача		
55.	ОЗ. Правила судейства в соревнованиях.	2	1	1	Беседа, игра	Опрос, наблюдение		
56.	ОФП. Упражнения для развития мышц корпуса.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
57.	УТР. Учебно-тренировочные игры.	2	-	2	Игра, соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
58.	ОФП. Упражнения для развития силы.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
59.	ОФП. Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Упражнения на развитие быстроты.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
60.	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
61.	ТТП. Тактика удара.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
62.	ОФП. Упражнения для развития координации движений, равновесия. Упражнения для развития гибкости.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
63.	ОФП. Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Упражнения на развитие быстроты.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
64.	ОФП. Упражнения для развития выносливости.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
65.	УТР. Учебно-тренировочные игры.	2	-	2	Игра,	Наблюдение,		
66.	ОФП. Упражнения на расслабление.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
67.	ОФП. Упражнения для развития мышц корпуса. Упражнения для развития гибкости.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
68.	ОФП. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
69.	ОФП. Упражнения для развития координации движений, равновесия. Упражнения для развития силы.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		

70.	УТР. Учебно-тренировочные игры.	2	-	2	Игра, соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
71.	УТР. Учебно-тренировочные игры.	2	-	2	Игра, соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
72.	Итоговое занятие. ТБ.	2	-	2	Беседа, игра	Опрос, наблюдение		
	ИТОГО:	144	48	96				

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения по волейболу, соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Перечень оборудования, инструментов, материалов из расчета на группу в количестве 15 человек:

мячи волейбольные	15 шт.
сетка	1 шт.
скамейки	4 шт.
скакалки	15 шт.
мячи набивные	6 шт.
свисток	1 шт.
секундомер	1 шт.
сантиметр	1 шт.
конусы	5 шт.
коврики	15 шт.
планка	1 шт.
мел	1 шт.

Информационные источники:

1. <https://www.referat911.ru/>
2. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-obscherazvivayuschaya-programma-voleybol-3807596.html>
3. <https://multiurok.ru/files/dopolnitel-naia-obschieobrazovatel-naia-prog-45.html>
4. <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/10-uprazhnenij-na-rastyazhku-kotorye-podaryat-vam-gibkost-koshki-za-4-nedeli-2139265/>

Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются лица, соответствующие профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утверждённый приказом Министерство труда и социальной защиты российской федерации от 05.05. 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

Для реализации программы по волейболу педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении. Предпочтительны следующие направления подготовки: «Образование и педагогика», «Физическая культура и спорт».

Для реализации программы педагог дополнительного образования должен иметь опыт работы в дополнительном образовании, требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Преподаватель дополнительного образования Лукьянченко Александр Александрович имеет высшее профессиональное образование по специальности «физическая культура» 2000 г. Высшая квалификационная категория. Педагогический стаж 17 лет.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, является:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- организация досуговой деятельности учащихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- профессиональная компетентность;
- информационная компетентность;
- коммуникативная компетентность;
- правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- технологиями работы с одаренными учащимися;
- технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;
- умением работать с детьми девиантного поведения, социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3. Формы аттестации.

Для отслеживания результативности обучения по программе «Волейбол» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости, уровней

усвоения учащимся ЗУН по программе – допустимый (1), общий (2), оптимальный (3), продвинутый (4).

□ *мониторинг социально-коммуникативного развития.*

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

✓ С целью определения изменения уровня развития детей на начало и конец срока реализации программы проводится сдача контрольных нормативов по физической и тактической подготовке.

2.4 Оценочные материалы.

Тест «Групповая сплоченность»

Групповая сплоченность - чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, - можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма +19 баллов, минимальная -5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

I. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

- Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5)
- Участвую в большинстве видов деятельности (4)
- Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
- Не чувствую, что являюсь членом группы (2)
- Живу и существую отдельно от нее (1)
- Не знаю, затрудняюсь ответить (1)

II. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

- Да, очень хотел бы перейти (1)
- Скорее перешел бы, чем остался (2)
- Не вижу никакой разницы (3)
- Скорее всего остался бы в своей группе (4)
- Очень хотел бы остаться в своей группе (5)
- Не знаю, трудно сказать (1)

III. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю, трудно сказать (1)

IV. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю. (1)

V. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в вашем коллективе?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)

- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю (1)

VI. Как вы решаете трудные задачи?

- Всем коллективом
- С отдельными ее членами
- Самостоятельно

VII. Как часто в вашем коллективе бывает конфликты?

- Не бывает
- Редко
- Бывает очень часто

VIII. Чтобы вы хотели поменять в вашем коллективе?

- Абсолютно ничего
- Отдельных его членов
- Руководство

IX. Хотели бы вы продолжать дружеские отношения со своим коллективом в дальнейшем?

- Да, конечно хочу.
- Хочу, но не со всеми.
- Быстрее бы его забыть.

X. Скажите, на сколько сплоченность вашего коллектива позволяет вам выполнять, стоящие перед вами задачи?

- Позволяет выполнять в полном объёме
- Сплоченность не достаточна для выполнения стоящих задач в полном объеме.
- Сплоченность находится на уровне не позволяющем выполнять стоящие задачи.

Уровни групповой сплоченности

15, 1 баллов и выше – высокая;

11, 6 – 15 – выше средней;

7 – 11,5 – средняя;

4 – 6,9 – ниже средней;

4 и ниже – низкая.

Тест для определения индекса групповой сплоченности Сижора

Ф. И. О. оцениваемого _____

Возраст (полных лет) _____

Инструкция: Прочитайте вопросы и выделите ответ (обведите номер), который более всех соответствует Вашему мнению.

I. Как Вы оценили бы свою принадлежность к команде?

1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива.
2. Участвую в большинстве видов деятельности.
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других.
4. Не чувствую, что являюсь членом группы.
5. Живу и существую отдельно от нее.

6. Не знаю, затрудняюсь ответить.

II. Перешли бы Вы в другой коллектив, если бы Вам представилась такая возможность?

1. Да, очень хотел бы перейти.
2. Скорее перешел бы, чем остался.
3. Не вижу никакой разницы.
4. Скорее всего, остался бы в своей группе.
5. Очень хотел бы остаться в своей группе.
6. Не знаю, трудно сказать.

III. Каковы взаимоотношения между членами вашей команды?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве коллективов.
4. Не знаю, трудно сказать.

IV. Каковы у Вас взаимоотношения с педагогом?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве коллективов.
4. Не знаю.

V. Каково отношение к занятиям (учебе и т. п.) в Вашем коллективе?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве коллективов.
4. Не знаю.

Ключ к тесту определения индекса групповой сплоченности Сिशора:

Тест определения индекса групповой сплоченности Сिशора позволяет оценить чрезвычайно важный параметр – степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое. Тест состоит из пяти вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенной таблице. Максимальная сумма баллов – 19, минимальная – 5.

№ вопроса	Вариант ответа	Балл	№ вопроса	Вариант ответа	Балл
I	1	5	III	1	3
	2	4		2	2
	3	3		3	1
	4	2		4	1
	5	1	IV	1	3
	6	1		2	2
II	1	1	3	1	
	2	2	4	1	
	3	3	V	1	3

	4	4		2	2
	5	5		3	1
	6	1		4	1

Интерпретация результата

Уровни групповой сплоченности:

- 16 баллов и выше – высокий уровень групповой сплоченности;
- 12–15 баллов – выше среднего;
- 7–11 – средний;
- 5–6 – низкий.

Экспертная оценка сплоченности учебной группы

Методика предназначена для определения групповой сплоченности ученических коллективов и может быть использована работниками образовательной сферы в целях оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Инструкция к тесту: В методике дается семь психологических характеристик класса. Тестируемые выбирают одно из трех предлагаемых утверждений (А, В, С), которое, по их мнению, наиболее всего отражает действительное состояние изучаемого объединения.

Данный тест целесообразно проводить в начале и в конце учебного года для получения сравнительных результатов. В определении сплоченности группы (объединения) должно быть занято 2-3 педагога.

Оцениваемые психологические характеристики учебных групп или классов:

1. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние коллектива.

- а) Думаю, что всем учащимся тепло, уютно и комфортно в коллективе, они в кругу друзей.
- б) Далеко не все чувствуют дружественную поддержку коллектива.
- в) Есть в классе одинокие ребята.

2. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние коллектива.

- а) В основном ребята дорожат коллективом.
- б) Основная масса учащихся не задумывается о значении коллектива в своей жизни.
- в) Думаю, что есть такие ребята, которые хотели бы поменять коллектив.

3. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние коллектива.

- а) Чувствуется, что в коллективе проявляется забота о каждом ученике.
- б) Коллектив выходит в своей деятельности за рамки заботы о себе, о школе, проявляет заботу в больших масштабах.
- в) Можно сказать, что коллектив беспокоят скорее внешние дела типа дискотек, нежели внутренние – защита каждого ученика.

4. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние коллектива.

- а) Можно высказать удовлетворение от воспитательной работы в коллективе.
- б) Думаю, что воспитательная работа в коллективе может быть дополнена некоторыми важными моментами.
- в) Полагаю, что она требует коренного изменения.

5. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние коллектива.

- а) Можно положительно оценить проводимые коллективные творческие дела.
- б) Надо бы чаще вводить в практику коллективные творческие дела.
- в) Новые коллективные творческие дела не нужны.

6. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние коллектива.

- а) Думаю, что в коллективе есть основа для общей дружбы.
- б) В основном дружат группами, общего не получается.
- в) Дружба всех в коллективе невозможна.

7. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние коллектива.

- а) Думаю, что большинство ребят проявляет свои способности и интересы.
- б) В коллективе слишком ограничены возможности для проявления способностей ребят.
- в) Есть много ребят в коллективе, способности и интересы которых еще не раскрыты.

Полученные ответы переводятся в баллы с помощью следующей таблицы:

№ вопросов	Ответы в баллах		
	<i>A</i>	<i>B</i>	<i>B</i>
1	10	2	-10
2	10	2	-10
3	10	20	-10
4	10	5	-10
5	20	10	-10
6	10	6	-5
7	30	20	-10

Подсчитывается общий суммарный результат в баллах. Наибольшей суммой баллов может быть 100, наименьшей – 65.

Высокий уровень групповой сплоченности – 76-100 баллов (имеется сплоченный коллектив, где среди всех ценится и уважается личность каждого, учащиеся не только осуществляют активную значимую деятельность внутри коллектива, но и оказывают положительное воздействие на окружающих).

Средний уровень групповой сплоченности – 46 – 75 баллов (отсутствует единство коллектива, наличествуют лишь отдельные группировки по

симпатиям, общим интересам и т. д., позитивная деятельность учащихся ограничена только рамками своего коллектива).

Низкий уровень групповой сплоченности – 30-45 баллов (учащиеся разобщены, имеются лишь отдельные лидеры, подавляющие личности остальных, коллективные дела проводятся от случая к случаю и не оказывают значительного влияния как на учащихся, так и на окружающих).

Критический уровень групповой сплоченности – ниже 30 баллов (учащиеся не организованы и почти неуправляемы, нет лидеров среди них самих, отсутствуют и авторитеты среди взрослых – учителей).

Диагностика психолого-педагогической характеристики малой учебной группы

Карта-схема, состоящая из опросных листов, представляет собой пятибалльную шкалу, вмонтированную в набор качеств, характеризующих наиболее существенные свойства группы.

Оценка уровня развития отдельных групповых качеств идет по пятибалльной системе:

- 5 ставится тогда, когда качество очень сильно и постоянно проявляется,
- 4 – проявляется постоянно, но не так сильно,
- 3 – не очень проявляется,
- 2 – проявляется противоположное отрицательное качество,
- 1 – сильно проявляется противоположное отрицательное качество.

Например:

Группа стремится общаться и сотрудничать с другими группами.	5	4	3	2	1	У группы наблюдается стремление обособиться, изолироваться от других групп.
--	---	---	---	---	---	---

- 5 ставится, когда стремление общаться с другими группами очень ярко выражено,
- 4 – когда не очень выражено,
- 3 – слабо выражено,
- 2 – больше выражено стремление обособиться, чем общаться,
- 1 – стремление обособиться выражено ярко.

Поскольку качества группы даются в карте-схеме в большинстве случаев по принципу противоположности, необходимо одновременно учитывать и негативные, и позитивные. Чтобы оценить какое-либо качество, необходимо прочитать слева его положительную оценку, а справа отрицательную и лишь затем крестиком обозначить оценку против соответствующего балла и вписать напротив каждого суждения фамилии тех учеников, которые заметно влияют на данное свойство класса.

Направление активности							
1	Группа активна, полна творческой энергии.	5	4	3	2	1	Группа инертна, пассивна.

2	Группа выше всего ставит положительные духовные запросы (искусство, литература, учеба, совершенствование в профессии).						Группа выше всего ставит примитивные материальные блага, деньги, развлечения и т. д.
3	В своих делах группа ставит перед собой общественно полезные цели.						Группу отличают общественно вредные, асоциальные цели.
4	Группу объединяет одна общая цель деятельности, а не просто сходные цели каждого члена группы в отдельности.						В группе соединились люди, у которых лишь сходные совпадающие цели, но эти цели не стали обще групповыми.
5	В группе более всего уважают коллективистов, делающих все ради других.						Популярные члены группы – эгоисты, работающие лишь для себя.
6	Члены группы стремятся постоянно общаться друг с другом.						У членов группы нет стремления постоянно общаться друг с другом.
7	Группа стремится общаться и сотрудничать с другими членами.						У группы наблюдается стремление обособиться, изолироваться от других групп.
8	Группу отличают устойчивые интересы.						Группу отличает быстрая смена интересов.
9	Группа постоянно осуществляет свои интересы на деле.						Группа пассивна. Интересуясь чем-то, не стремится это осуществить на деле.
10	Актив, ядро группы ведет ее на общественно-полезные дела.						Актив ведет группу на антиобщественные дела.
11	В группе справедливо относятся ко всем членам группы, стремятся поддержать слабых в общей деятельности, каждый испытывает чувство защищенности.						Группа заметно разделяется на "привилегированных" и "пренебрегаемых", в ней пренебрежительно относятся к слабым.

Организованность

1	В группе разумно, доброжелательно решаются вопросы взаимопомощи.	5	4	3	2	1	При решении групповой задачи необходимость взаимоподчинения вызывает противодействие и даже конфликты.
2	Группа может самостоятельно выбрать себе организаторов по различным видам деятельности.						Группа не может самостоятельно, без помощи старших решить вопрос о выборе организаторов или проводит выборы несерьезно, по принципу "кого-нибудь, только не меня".

3	Члены группы взаимодействуют в том направлении, которое приносит успех всей группе в целом.						Большинство членов группы ориентируются на себя и делают то, что им удобно и выгодно.
4	Трудные условия, ситуация опасности, неожиданные сильные воздействия еще более сплачивают группу.						В этих условиях происходит рассогласование группы, вплоть до ее полного распада.
5	Неудача в достижении групповой цели приводит к еще большему единству и сплочению группы.						Неудача в достижении групповой цели расслабляет группу вплоть до ее полного отказа от реализации данной цели.
6	Группа постоянно и устойчиво поддерживает связь и осуществляет взаимодействие с другими группами.						Группа стремится изолироваться от других групп, противодействует контактам с ними.
7	Группа доброжелательно, участливо относится к новым членам, старается помочь освоиться и "прижиться", влиться в свою среду.						Группа враждебно относится к новым членам, противодействует вхождению их в новую для них среду.
8	Группа легко, свободно, быстро, с высокой результативностью согласует свои действия.						Группа способна к согласованию своих действий.
9	Группа представляет устойчивое единое целое. Имеющиеся в группе отдельные группировки (например, по симпатиям) активно взаимодействуют друг с другом, поддерживая общее групповое единство.						Группа не представляет единого целого, распадается на ряд отдельных группировок, которые враждуют друг с другом.
10	Члены группы активно стремятся сохранить группу как единое целое. Группа настойчиво противодействует попыткам расформирования.						К сохранению группы ее члены относятся безразлично. Группа легко поддается расформированию или даже способствует ему.
11	Группа имеет хороших, способных организаторов, являющихся ее авторитетными и полномочными представителями.						Группа не имеет хороших, способных организаторов.
Интеллектуальная коммуникативность							
1	Группа имеет четкое единое суждение о возможностях ее действительных организаторов.	5	4	3	2	1	Группа не имеет единого мнения о возможностях своих организаторов. Мнение группы о ее организаторах противоречиво.

2	Все члены группы прислушиваются к мнению своих товарищей и приходят к единодушному суждению.					Члены группы не прислушиваются к мнению своих товарищей, точки зрения очень противоречивы.
3	Члены группы хорошо и постоянно осведомлены обо всем, что касается группы: ее задачах, внутригрупповых отношениях, ее месте среди других групп, результатах ее деятельности и т. д.					В группе не знают о ее задачах, внутригрупповых отношениях, ее месте среди других групп, результатах ее деятельности и т. д.
4	Группа легко находит общий язык, взаимопонимание при решении групповых задач.					В группе нет взаимопонимания при решении общих задач.
5	При обсуждении актуальных вопросов, касающихся группы и поведения отдельных ее членов, группа активно добивается единого мнения и находит единодушное решение.					Группа не способна прийти к единому мнению при обсуждении вопросов, касающихся как группы в целом, так и отдельных ее членов.
6	В изменяющихся жизненных ситуациях группа быстро оценивает перемены, создает новое общественное мнение.					Группа не способна оценивать изменившуюся обстановку, слепо следует привычкам, сложившимся суждениям.
7	При оценке воспринимаемых фактов и событий окружающей жизни в группе существует устойчивое единство суждений.					Для группы характерны противоположные суждения и оценки воспринимаемых фактов, событий.
8	Группа имеет единое и четкое мнение о своих возможностях, достоинствах и недостатках.					В группе имеют место явно противоречивые мнения о своих возможностях и недостатках.
9	Группа верно, единодушно оценивает свое место среди других групп.					Группа неверно и противоречиво оценивает свое место среди других групп.
10	Критические замечания со стороны членов группы принимаются доброжелательно и способствуют созданию единого группового мнения.					Критические замечания со стороны одних членов группы принимаются другими ее членами враждебно и способствует разьединению группового мнения.
11	Критические замечания извне группы принимаются доброжелательно, самокритично и формируют стремление к осмысливанию и исправлению недостатков.					Критические замечания извне принимаются группой враждебно и вызывают стремление к отпору, настаиванию на недостатках, групповому упрямству.

Психологический климат							
1	Преобладание мажорного, приподнятого, доброго общего тона в группе.	5	4	3	2	1	Преобладание подавленного настроения, пессимистического настроя в группе.
2	Доброжелательность во взаимоотношениях членов группы, взаимное притяжение друг к другу, симпатия.						Конфликтность в отношениях, отталкивание, антипатия.
3	Стремление к совместности переживаний событий, жизненных явлений, произведений искусства.						Тенденция и замкнутости членов группы друг от друга, отказ или уклонение от группового характера переживаний.
4	Успехи или неудачи группы в целом переживаются ярко всеми членами группы.						Успехи или неудачи группы оставляют членов группы равнодушными.
5	Успехи или неудачи товарищей вызывают переживание, искреннее участие других членов группы. Здесь имеют место одобрение, поддержка, а упреки и критика делаются с доброжелательных позиций.						В этих условиях в группе проявляются зависть, злорадование, а упреки и критика исходят из желания унижить, оскорбить.
6	В сложных ситуациях происходит эмоциональное единение, общий мобилизационный настрой.						В этих условиях группа теряется, "раскисает", наблюдается растерянность, ссоры, взаимные обвинения и т. д.
7	Отрицательная оценка группы со стороны более широких общностей или их органов вызывает групповое сопереживание, выражающее единение группы и способствующее ему.						В данных обстоятельствах у части группы имеют место переживания, выражающие разобщение группы или способствующие этому.
8	В отношении между эмоциональными объединениями (группировки по симпатиям) существует взаимное расположение и доброжелательность.						Группировки конфликтуют между собой, враждебно относятся друг к другу.
9	Групповые эмоциональные "взрывы" в сложных жизненных ситуациях (например, общее негодование, возмущение) регулируются группой и не меняют качественно содержание ее поведения.						Групповые эмоциональные состояния взрывного характера выходят из-под контроля группы, протекают стихийно и определяют содержание группового поведения.

10	Членам группы нравится бывать вместе, им хочется чаще находиться в группе, участвовать в совместной деятельности.							Члены группы не стремятся бывать вместе, проявляют безразличие к общению, выражают отрицательное эмоциональное отношение к совместной деятельности.
11	Группа способна сдерживать проявление своих чувств, когда этого требуют интересы дела.							Группа не в состоянии сдерживать эмоциональные порывы в необходимых ситуациях.

Обработка и интерпретация результатов теста.

Количественная оценка проводится на основе сопоставления общей суммы по всем интегративным свойствам со следующей шкалой измерения уровня развития коллектива:

- Высокое развитие 180-220;
- Хорошее развитие 140-179;
- Среднее развитие 100-139;
- Недостаточное развитие 60-99.

Интегративность группы ведет к согласованности актов поведения и деятельности членов группы.

Коллектив – это система интегративных и дифференциальных признаков. Отличие коллектива от диффузной группы состоит в качественном своеобразии межличностных отношений и взаимодействия, а также уровне развития таких общих характеристик, как направленность, организованность, интеллектуальная коммуникативность, психологический климат, которые и образуют структуру коллектива.

Направленность – это содержание тех целей, интересов и моральных ценностей класса, вокруг которых объединяется большинство его членов. К направленности относится также готовность группы оказывать помощь другим группам и вступать в сотрудничество с ними, готовность поступиться своими интересами ради интересов всего учреждения (в противном случае классу присущ “групповой эгоизм”).

Организованность – способность группы к самоуправляемости, умение самостоятельно создавать организацию в трудных или непредвиденных ситуациях, согласованно выдвигать лидеров-организаторов, умение подчиняться требованиям своих товарищей (лидеров). Способных лидеров хватает для организации любого дела.

Согласованность мнений и действий, готовность каждого ребенка взять на себя инициативу и повышенную ответственность.

Правильная ориентировка каждого учащегося в жизнедеятельности группы, что значит, как писал *А.С. Макаренко*, “ощущать, в каком месте коллектива ты находишься и какие твои обязанности по отношению к поведению из этого вытекают”.

Интеллектуальная коммуникативность – это способность класса быстро и легко находить общий язык, приходить к общему мнению, устанавливать

сходство суждений. Дети довольны своей способностью понимать друг друга с полуслова. Взаимопонимание доставляет им радость и чувство комфорта. Группа активизирует своих членов, когда ищет общее решение. К мнению каждого внимательно прислушиваются, добиваясь общего языка и побуждая друг друга к активному обсуждению различных точек зрения.

Психологический климат – преобладание того или иного *психологического настроя* (мажорный, приподнятый, пессимистический, подавленный); *степень психологической защищенности* каждого ученика (доброжелательность во взаимоотношениях, поддержка в трудной ситуации или напряженность во взаимоотношениях, упреки, попытки унижить достоинство личности, равнодушие).

Эмоциональное единство – успехи или неудачи ярко переживаются всем коллективом.

Разобщенность – ученики не стремятся быть вместе, проявляют безразличие к общению.

Кроме того, оценивается *подготовленность группы* как уровень знаний, навыков, умений в том или ином виде совместной групповой деятельности.

Тестовая карта коммуникативной деятельности.

Чтобы оценить стиль общения человека, рекомендуем заполнить тестовую карту коммуникативной деятельности, разработанную на основе анкеты А.А. Леонтьева.

Если усредненная оценка колеблется в пределах от 45-49 баллов, то коммуникативная деятельность очень напряженная и близкая к модели активного взаимодействия.

35-44 балла – высокая оценка.

20-34 балла - вполне удовлетворительная оценка.

11-19 баллов – низкая оценка коммуникативной деятельности.

7-10 баллов - всякое взаимодействие отсутствует.

Бланк тестируемого _____

1. Доброжелательность	7	6	5	4	3	2	1	Недоброжелательность
2. Заинтересованность	7	6	5	4	3	2	1	Безразличие
3. Поощрение инициативы	7	6	5	4	3	2	1	Подавление инициативы
1. Открытость 2. (свободное выражение чувств, отсутствие «маски»)	7	6	5	4	3	2	1	Закрытость (стремление держаться за социальную роль, боязнь своих недостатков, тревога за свой статус)
5. Активность (все время в общении, держит слушателей «в тонусе»)	7	6	5	4	3	2	1	Пассивность (не управляет процессом общения, пускает его на самотек)
6. Гибкость (легко схватывает и разрешает возникающие проблемы, конфликты)	7	6	5	4	3	2	1	Жесткость (не замечает изменений в настроении)
7. Дифференцированность (индивидуальный подход) в общении	7	6	5	4	3	2	1	Отсутствие дифференцированности в общении (нет индивидуального подхода)

Диагностическая карта оценки ЗУН и социально-коммуникативного развития учащихся

№ п/п	Фамилия, имя	Знание истории и правил игры в волейбол	владение техникой игры	Умение выполнять восстановительные комплексы фитнес-йоги	Знание и умение применять основные тактические приёмы игры «Волейбол»	уровень физических качеств (соответствие стандартам)	соблюдение нравственных норм и правил поведения	Дисциплинированность и выдержка	Доброжелательное взаимодействие в коллективе	Желание вести здоровый образ жизни
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

0 баллов – критерий не проявляется; **1 балл** – критерий проявляется редко, в минимальном объеме; **2 балла** – критерий проявляется часто, в достаточном объеме; **3 балла** – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

2.5. Методические материалы.

<i>№</i>	<i>Раздел программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
1	Вводное занятие. ТБ.	Беседа, игра	Вербальный, игровой	Плакаты, схемы	Скамейки, мячи	Опрос
2	Диагностика	Практическое занятие	Наглядный, вербальный, соревновательный, игровой	Таблицы, карточки	Набивной и волейбольный мячи, скакалка, сантиметр, секундомер	Сдача нормативов
3	Основы знаний	Беседа, игра	Вербальный, соревновательный, игровой	Рисунки, таблицы,	Мячи, свисток, ворота, планка, мел.	Опрос, наблюдение
4	Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Наглядный, вербальный, репродуктивный	-	Маты, скамейки, мячи, скакалки, коврики.	Сдача нормативов
5	Технико-тактическая подготовка.	Практическое занятие, соревнование	Наглядный, вербальный, соревновательный	Схемы	волейбольные мячи, сетка, коврики	Наблюдение
6	Учебно-тренировочные игры	Игра, соревнование	Соревновательный	-	волейбольные мячи, сетка	Наблюдение, педагогический анализ
7	Итоговое занятие. ТБ.	Беседа, игра	Вербальный, игровой	Плакаты, схемы	скамейки, мячи	Опрос

Для работы по программе используются следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- вербальный,
- объяснительный,
- рефлексивный
- иллюстративный,
- практический,
- игровой,
- репродуктивный,
- обобщающий,
- соревновательный.

Воспитательные методы:

- убеждение;
- отработка;
- поощрение;
- упражнения;
- стимулирование;
- мотивация.

Используются следующие виды технологий:

- групповое и индивидуальное обучение;
- коллективное обучение;
- дифференцированное обучение;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Формы занятий: беседа, групповые тренировочные занятия, практическое занятие, открытое занятие.

Дидактический материал: иллюстративный материал, плакаты, фотографии, дидактические карты, видеоролики.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения педагог привлекает учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Контрольные нормативы по физической подготовке учащихся 9-11 лет

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,4	5,2
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,8	7,3

4.	Прыжок в длину с места (см)	170	180
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	4,0	5,0
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	7,5	9,5
8.	Тройной прыжок с места (м)	4,5	5,0
9.	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	115	115
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	30

Нормативы по технической подготовке учащихся 9-11 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки (количество серий)	Мальчики (количество серий)
1.	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	7-9
2.	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	8-10
3.	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	5-7
4.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Контрольные нормативы по физической подготовке учащихся 12-15 лет

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,25	5,0
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,7	11,0
3.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,6	7,0
4.	Прыжок в длину с места (см)	180	190
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	38	48
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	5,5	6,5
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	8	10
8.	Тройной прыжок с места (м)	5,30	5,80
9.	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	125	125
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	21	32

Нормативы по технической подготовке учащихся 12-15 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки (количество серий)	Мальчики (количество серий)
1.	Нижняя прямая подача с расстояния 8 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	7-9
2.	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	10-12
3.	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	7-10
4.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3	5	5
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	5	5
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	12	12
7.	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	5	6

Подвижные игры.

«Пятнадцать передач».

Подготовка. Для игры требуется любой мяч. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трёх игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.

Содержание игры. Центральный игрок (номер 2) по сигналу педагога бросает набивной мяч своему партнёру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко. Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

Правила игры: 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками

«Перехват мяча».

Подготовка. Для проведения игры нужен любой мяч. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача - ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

Содержание игры. Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу педагога игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники

перехватывают мяч и отправляют его обратно нападающей команде. Педагог считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу педагога. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым. 4. Заступать за линию круга запрещается.

«Рывок за мячом».

Подготовка. Учащиеся делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Педагог с мячом в руках встаёт между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, педагог бросает мяч вперёд как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснётся мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается педагогу, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры: 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договорённости). 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

«Гонка с выбыванием».

Подготовка. Размечается круг диаметром 9-12 м и на нём проводится линия старта - финиша.

Содержание игры. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересёк контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются. Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу педагога. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Учащиеся могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

«Сумей догнать».

Подготовка. Учащиеся располагаются на одинаковом расстоянии друг от друга.

Содержание игры. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.

Правила игры: 1. Осаленные выбывают из игры и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых игрока. Можно выявить и единоличного победителя.

Примечание. Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Девочки и мальчики соревнуются отдельно.

«Перемена мест».

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих "домов"), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперёд, стараясь быстрее пересечь линию противоположного "дома". Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересёк линию "дома" последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу педагога. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа

«Кто выше?»

Подготовка. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

Содержание игры. Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) учащийся преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований. Побеждает команда, в которой осталось больше участников.

Правила игры: 1. Очки начисляются за правильность отталкивания и приземления. 2. Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках.

□

2.6. Список литературы.

Литература для педагогов:

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста. Спорт в школе. 2000, № 11-12. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с. <http://shkola-savina.ru/images/metodica/06.pdf>
3. Былеева Л.В. Подвижные игры/ Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - М.: ФиС, 2002. <https://studopedia.ru/18>
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с. <http://shkola-savina.ru/images/metodica/12.pdf>
5. Кириллова Н.В. Обучение технике передачи мяча волейболе. Спорт в школе – 2001 г., № 8. <https://www.metod-kopilka.ru/>
6. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу. Москва - 2014, 37с. <http://shkola->

savina.ru/images/metodica/metodicheskoe-rukovodstvo-16.pdf

7. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра. <http://shkola-savina.ru/images/metodica/50.pdf>

8. Фурманов А.Г. Волейбол. Минск: Современная школа, 2009. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.

9. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.

Литература для родителей (законных представителей):

1. Байард Р.Т., Байард Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. Пер. с англ. С.Б. Орлова. (Школа для родителей) — М., «Семья и школа», 1995.

2. Некрасова З., Некрасова Н. Ври, да не завирайся! Зачем дети лгут и что с этим делать? — М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010.

3. Некрасова З., Некрасова Н. Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет. — М.: АСТ: Астрель, 2011.

4. Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать — помогите им расти. — М.: ООО Издательство «София», 2007.

5. Смирнова Е.О. Конфликтные дети. / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, - М.: Эксмо, 2010 г.

6. Шпаков А.О. Иллюзия рая. Семейный словарь-справочник. СПб.: «Татьяна», «Зенит», 1999. 368 с.; ил.

7. Юрченко О. Не хочу и не буду! Как бороться с детской ленью? — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.

Литература для детей:

1. Бэйли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013.

2. Качур Е. Если хочешь быть здоров. Манн, Иванов и Фербер, 2014. <https://online-knigi.com/page/230412>

3. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым. Клевер Медиа Групп, 2013. clever-media.ru»Книги»Энциклопедии»579

4. Чуб Н. Азбука здоровья. Фактор, 2010 г.