

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

На Педагогическом совете
ГБОУ школы №464 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31 августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 30-А от 31 августа 2022
и.о. директора ГБОУ школы №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга
/ А.С. Теплякова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок освоения: 3 года
Возраст учащихся: 12-17 лет

Разработчики программы:

Агафонова Нина Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Русина Екатерина Юрьевна,
методист ОДОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Направленность программы - физкультурно-спортивная. В данной программе основным видом деятельности является выполнение учащимися общих и специальных физических упражнений, направленных на овладение навыками игры в волейбол.

Адресат программы - учащиеся 12-17 лет основной школы, имеющие стойкий интерес к ОФП и предполагает мотивацию к обучению игре в волейбол.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культуры, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которого, можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни. Она заявляет обучение основам физической подготовки и элементам игры волейбол, которые продиктованы временем и востребованы в современном подростковом развитии. Приобретенные умения и навыки игры в волейбол укрепляют самооценку учащихся, повышают уровень здоровья и формируют коммуникативно-прагматические умения в современной среде.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она предполагает доступность и независимость от физической подготовленности. Программа предполагает разносторонне воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему человека.

Уровень освоения программы- базовый.

Объем и срок реализации программы: программа рассчитана на 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения - 432.

1 год обучения - 144 часа;

2 год обучения – 144 часа;

3 год обучения – 144 часа.

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся, воспитанию гармонично развитых личностей через обучение основным навыкам игры в волейбол.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения волейбола;
- ознакомить с правилами и условиями игры волейбол;
- научить основам игры в волейбол.

Развивающие:

- укреплять здоровье учащихся и содействовать их правильному разностороннему физическому развитию;
- повышать общую физическую подготовленность (быстроту, гибкость, ловкость, силу, выносливость);
- развивать умение самовыражаться, самоутверждаться;
- интерес к познавательной деятельности;
- развивать лидерские качества.

Воспитательные:

- формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по волейболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать чувство коллективизма;
- формировать уважительное отношение к людям.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы отслеживаются по трём компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития учащегося.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями и навыками игры в волейбол;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие таких личностных качеств, как культура общения, умение работать в команде, приобретение игрового опыта и других видов социальной деятельности.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение: принимаются все желающие 12-17 лет, любого уровня подготовки. Требуется медицинский допуск. Группа разновозрастная. Допускается дополнительный набор в группы 2 и 3 года обучения на основании просмотра и беседы с учащимся.

Наполняемость групп: 1 год – 15 человек; 2 год – 12 человек; 3 год – 10 человек

Формы организации занятий

- фронтальная (объяснение педагогом нового материала всем одновременно);
- работа по подгруппам, в парах, в тройках и т.д.;
- индивидуальная работа с учащимися, в ходе которой учитывается степень развития и восприятия каждого ребенка;
- игровая;
- коллективная соревновательная деятельность – участие в соревнованиях и турнирах различного уровня, различные общешкольные и районные мероприятия.

Формы проведения занятий.

- Теоретические (беседы, лекции, семинары, тренинги, опросы и др.);
- Практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.).

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса определяется для различных категорий обучающихся с учетом их возрастных особенностей (группы формируются по возрасту: 12-14 лет, 15-17 лет), образовательных потребностей. В разновозрастной группе предусмотрены вариативные задания, соответствующие возрасту, индивидуальным особенностям и потребностям обучающегося.

На первом году обучения большое внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; турники; мячи волейбольные; сетка волейбольная; стойки волейбольные; мячи набивные; необходимые инструменты и материалы: скакалки, гантели, резиновые жгуты, эспандеры; дидактический материал; подвесной мяч; гимнастический мостик.

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования;
- ресурс: классный руководитель, воспитатель гпд, педагоги дополнительного образования, работники стадиона.

Учебный план 1 года обучения

| № | Наименование темы | Всего часов | Количество часов | | Форма контроля |
|--------------|--|-------------|------------------|------------|-------------------------------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. | 4 | 2 | 2 | Беседа |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. | 2 | 1 | 1 | Беседа Опрос |
| 3 | Правила соревнований по волейболу. | 4 | 2 | 2 | Беседа Наблюдение Опрос |
| 4 | Общая физическая подготовка. | 40 | 6 | 34 | Самооценка учащихся Беседа |
| 5 | Специальная физическая подготовка. | 34 | 6 | 28 | Наблюдение Беседа |
| 6 | Техническая и тактическая подготовка. | 30 | 2 | 28 | Наблюдение Беседа |
| 7 | Соревнования и судейство. | 10 | 2 | 8 | Наблюдение Соревнования |
| 8 | Выполнение контрольных нормативов. | 6 | 2 | 4 | Наблюдение Самооценка учащихся |
| 9 | Контрольные игры и соревнования. | 8 | 1 | 7 | Самооценка учащихся |
| 10 | Инструкторская и судейская практика. | 4 | 2 | 2 | Наблюдение Опрос |
| 11 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Самооценка учащихся Соревнования |
| ИТОГО | | 144 | 27 | 117 | |

Учебный план 2 года обучения

| № | Наименование темы | Всего часов | Количество Часов | | Форма контроля |
|---------------------|--|-------------|------------------|------------|----------------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. | 4 | 2 | 2 | Беседа |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. | 4 | 3 | 1 | Беседа Опрос |
| 3 | Правила соревнований по волейболу. | 4 | 3 | 1 | Беседа Опрос |
| 4 | Общая физическая подготовка. | 36 | 6 | 30 | Наблюдение |
| 5 | Специальная физическая подготовка. | 44 | 4 | 40 | Наблюдение Беседа |
| 6 | Техническая и тактическая подготовка. | 36 | 6 | 30 | Наблюдение Беседа |
| 7 | Соревнования и судейство. | 8 | 2 | 6 | Наблюдение |
| 8 | Выполнение контрольных нормативов. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 9 | Контрольные игры и соревнования. | 2 | 0 | 2 | Наблюдение Опрос |
| 10 | Инструкторская и судейская практика. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение Опрос |
| 11 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| Всего часов: | | 144 | 29 | 115 | |

Учебный план 3 года обучения

| № | Наименование темы | Всего часов | Количество Часов | | Форма контроля |
|---------------------|---|-------------|------------------|------------|-------------------------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Повторение исторических сведений о возникновении игры. Пути развития современного волейбола. | 4 | 2 | 2 | Рассказ Опрос |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. | 1 | 1 | 0 | Беседа Опрос |
| 3 | Правила соревнований по волейболу. | 1 | 1 | 0 | Беседа Опрос |
| 4 | Общая физическая подготовка. | 30 | 2 | 28 | Наблюдение |
| 5 | Специальная физическая подготовка. | 34 | 6 | 28 | Беседа Наблюдение |
| 6 | Техническая и тактическая подготовка. | 44 | 8 | 36 | Беседа Опрос Наблюдение |
| 7 | Соревнования и судейство. | 14 | 4 | 10 | Беседа Наблюдение |
| 8 | Выполнение контрольных нормативов. | 6 | 2 | 4 | Наблюдение |
| 9 | Контрольные игры и соревнования. | 6 | 2 | 4 | Беседа Наблюдение |
| 10 | Инструкторская и судейская практика. | 2 | 1 | 1 | Опрос Наблюдение |
| 11 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| Всего часов: | | 144 | 30 | 114 | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1-го года обучения

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

Задачи 1 года обучения:

- укрепление организма учащихся и содействие их правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости;
- развитие личности и формирование культуры здорового образа жизни;
- обучение основным приемам техники игры;

Планируемые результаты 1 года обучения:

- Учащиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.
- Знать правила игры в волейбол, владеть специальными техническими приемами игры и приобрести навыки к систематическим занятиям, физическим упражнениям.
- Развитие таких личностных качеств, как культура общения, умение работать в команде, приобретение опыта командной игры.

Содержание программы 1 года обучения:

Тема 1

Теория Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.

Практика Оценка физической подготовки занимающихся для последующей реализации программы.

Тема 2

Теория Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Рациональный суточный режим.

Практика Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Строевые упражнения. Упражнения с предметами.

Тема 3

Теория Физическая культура и спорт в России. Правила соревнований по волейболу. Психологическая, волевая подготовка.

Практика Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Тема 4

Теория Знакомство с планом работы и группы. Соблюдение правил безопасности в спортивном зале. Оснащение спортсмена. Общая физическая подготовка

Практика Строевые и гимнастические упражнения. Упражнения с предметами, акробатические соединения. Легкоатлетические упражнения, подвижные игры.

Тема 5

Теория Правила соревнований. Правила расстановки на площадке. Специальная физическая подготовка.

Практика Перемещения, стойки волейболиста, бег с изменением направления, упражнения по сигналу (преимущественно зрительному), спортивные игры.

Тема 6

Теория Техническая и тактическая подготовка. Техника нападения и защиты. Тактика нападения и защиты.

Практика Перемещения и стойки. Действия с мячом и без него. Блокирование. Индивидуальные действия, групповые и командные. Контрольные игры с заданиями.

Тема 7

Теория Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Практика Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Тема 8

Теория Выполнение контрольных нормативов СФП.

Практика Сдача контрольных нормативов СФП.

Тема 9

Теория Контрольные игры и соревнования. Правила школьных соревнований

Практика Проведение контрольных игр с заданиями. Участие в соревнованиях по плану ШСК.

Тема 10

Теория Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований и их организация.

Практика Закрепление навыков игры в волейбол. Заключительные игры.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

| № | Тема занятий | Кол-во ч. | | Дата проведения | |
|-----|---|-----------|------|-----------------|--------------|
| | | теор | очно | очно | дистанционно |
| 1 | Вводное занятие. Оснащение спортсмена. Техника безопасности. Гигиена и врачебный контроль. | 1 | 1 | | |
| 2 | Краткие исторические сведения о возникновении игры. Правила соревнований игры в волейбол. Перемещения и стойки. | 1 | 1 | | |
| 3 | Основы спортивной тренировки. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки. | 1 | 1 | | |
| 4 | Контрольные нормативы ОФП и СФП. | 1 | 1 | | |
| 5 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча сверху двумя руками | | 2 | | |
| 6 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 7 | Упражнения для развития гибкости. Передача двумя руками сверху над собой. | | 2 | | |
| 8 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1 | 1 | | |
| 9 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача мяча сверху двумя руками над собой. | | 2 | | |
| 10. | Упражнения для развития ловкости. Передача мяча сверху двумя руками над собой в движении. | | 2 | | |
| 11. | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках. | 1 | 1 | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| 12. | Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 13. | Упражнения для мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 14. | Упражнения с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками над собой в парах в движении. | 1 | 1 | | |
| 15. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передача мяча сверху двумя руками в парах в движении. | 1 | 1 | | |
| 16. | Упражнения для мышц шеи и туловища. Передача мяча в парах в движении через сетку. | | 2 | | |
| 17. | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике. | | 2 | | |
| 18. | Упражнения для развития ловкости. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике. | | 2 | | |
| 19. | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике. | 1 | 1 | | |
| 20. | Упражнения для развития быстроты. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике. | | 2 | | |
| 21. | Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой в движении. | 1 | 1 | | |
| 22. | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | | 2 | | |
| 23. | Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 | 1 | | |
| 24. | Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 25. | Эстафетный бег. Эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 26. | Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 | 1 | | |
| 27. | Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. | 1 | 1 | | |
| 28. | Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. | 1 | 1 | | |
| 29. | Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача. | | 2 | | |
| 30. | Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача | 1 | 1 | | |
| 31. | Инструктаж по ТБ. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. | 1 | 1 | | |
| 32. | <u>Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.</u> | | 2 | | |
| 33. | Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. | 1 | 1 | | |
| 34. | Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача. | | 2 | | |
| 35. | Инструктаж по ТБ. Контрольные нормативы ОФП. Верхняя прямая подача. | 1 | 1 | | |
| 36. | Контрольные нормативы СФП. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача. | 1 | 1 | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| 37. | Упражнения для мышц шеи и туловища. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 | 1 | | |
| 38. | Упражнения для развития выносливости. Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи | | 2 | | |
| 39. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 | 1 | | |
| 40. | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча снизу и сверху двумя руками после подачи. | | 2 | | |
| 41. | Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 1 | 1 | | |
| 42. | Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 43. | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 1 | 1 | | |
| 44. | Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 45. | Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками в зонах 1,6,5 в зону 3. | | 2 | | |
| 46. | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 1,5,6 в зону 3. | | 2 | | |
| 47. | Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 1,5,6 в зону 3. | | 2 | | |
| 48. | Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 1.5.6 в зону 3. | | 2 | | |
| 49. | Эстафетный бег. Эстафеты с предметами. Передачи мяча сверху двумя руками в зоны 2.4 после приема мяча снизу в зонах 1.6,5 в зону 3. | 1 | 1 | | |
| 50. | Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 2,4 после приема мяча снизу в зонах 1.5.6 в зону 3. | | 2 | | |
| 51. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах в зонах 1.5,6 в зону 3. | 1 | 1 | | |
| 52. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах в зонах 1.5,6 в зону 3. | | 2 | | |
| 53. | Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,5,6 в зону 3. | | 2 | | |
| 54. | Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2 шага) по мячу, установленному в держателе. | 1 | 1 | | |
| 55. | Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2 шага) по мячу, установленному в держателе. | | 2 | | |
| 56. | Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2 шага) по мячу, установленному в держателе. | | 2 | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|------------|--|--|
| 57. | Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2 шага) по мячу, установленному в держателе. Тактика защиты: командные действия. | 1 | 1 | | |
| 58. | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Тактика защиты: групповые действия. | | 2 | | |
| 59. | Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера. Тактика защиты: групповые действия. | | 2 | | |
| 60. | Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя передача мяча из зоны 3 (2) в зону 4 с последующим нападающим ударом. Тактика защиты: командные действия. | | 2 | | |
| 61. | Упражнения для развития выносливости. Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4. Тактика нападения: групповые действия. | 1 | 1 | | |
| 62. | Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Тактика нападения: групповые действия. | | 2 | | |
| 63. | Упражнения для развития быстроты и развития выносливости Групповые взаимодействия. | | 2 | | |
| 64. | Упражнения для мышц брюшного пресса. Тактика защиты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. | | 2 | | |
| 65. | Упражнения для развития прыгучести. Система игры со второй передачи. | | 2 | | |
| 66. | Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра 3х3,4х4. Тактика нападения: индивидуальные действия | | 2 | | |
| 67. | . Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Тактика нападения: индивидуальные действия. | | 2 | | |
| 68. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Командные действия. | | 2 | | |
| 69. | Сдача нормативов СФП и ОФП. Учебно-тренировочная игра. | | 2 | | |
| 70. | Сдача нормативов СФП и ОФП. Учебно-тренировочная игра. | | 2 | | |
| 71. | Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями 3х3,4х4. | 1 | 1 | | |
| 72. | Контрольная игра. Заключительное занятие. | 1 | 1 | | |
| | ИТОГО | | 144 | | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2-го года обучения

Особенности организации образовательного процесса

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся.

Задачи 2 года обучения:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу;
- индивидуализация подготовки.

Планируемые результаты 2 года обучения:

- выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.
- владение приемами техники и тактики игры в волейбол.
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- овладение основами тактики командных действий.
- товарищеские встречи с командами других клубов/школ

Содержание программы 2 года обучения.

Тема 1

Теория Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.

Практика Оценка физической подготовки занимающихся для последующей реализации программы.

Тема 2

Теория Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Рациональный суточный режим.

Практика Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Строевые упражнения. Упражнения с предметами.

Тема 3

Теория Физическая культура и спорт в России. Правила соревнований по волейболу. Психологическая, волевая подготовка.

Практика Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Тема 4

Теория Знакомство с планом работы и группы. Соблюдение правил безопасности в спортивном зале. Оснащение спортсмена. Общая физическая подготовка

Практика Строевые и гимнастические упражнения. Упражнения с предметами, акробатические соединения. Легкоатлетические упражнения, подвижные игры.

Тема 5

Теория Правила соревнований. Правила расстановки на площадке. Специальная физическая подготовка.

Практика Перемещения, стойки волейболиста, бег с изменением направления, упражнения по сигналу (преимущественно зрительному), спортивные игры.

Тема 6

Теория Техническая и тактическая подготовка. Техника нападения и защиты. Тактика нападения и защиты.

Практика Перемещения и стойки. Действия с мячом и без него. Блокирование. Индивидуальные действия, групповые и командные. Контрольные игры с заданиями.

Тема 7

Теория Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Практика Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Тема 8

Теория Выполнение контрольных нормативов СФП.

Практика Сдача контрольных нормативов СФП.

Тема 9

Теория Контрольные игры и соревнования. Правила школьных соревнований

Практика Проведение контрольных игр с заданиями. Участие в соревнованиях по плану ШСК.

Тема 10

Теория Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований и их организация.

Практика Закрепление навыков групповых действий игры в волейбол. Заключительные игры.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 года обучения

| № | Тема занятий | Кол-во часов | | Дата проведения | |
|-----|--|--------------|-------|-----------------|--------------|
| | | теор | практ | очно | дистанционно |
| 1. | Вводное занятие. Оснащение спортсмена. Техника безопасности. Гигиена и врачебный контроль. | 2 | | | |
| 2. | Перемещение и стойки. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Правила игры в волейбол. | 1 | 1 | | |
| 3. | Основы спортивной тренировки. Правила соревнований. Перемещения и стойки. Судейская и инструкторская практика. | 1 | 1 | | |
| 4. | Контрольные нормативы ОФП. Передача мяча сверху двумя руками над собой. | 1 | 1 | | |
| 5. | Контрольные нормативы СФП. Передача мяча двумя руками над собой. | | 2 | | |
| 6. | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 7. | Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1 | 1 | | |
| 8. | ОРУ, эстафеты с мячами. Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками в парах в движении. | | 2 | | |
| 9. | Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача мяча сверху двумя руками в парах в движении. | | 2 | | |
| 10. | Упражнения для развития ловкости. Передача мяча сверху двумя руками над собой в движении. | | 2 | | |
| 11. | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча сверху двумя руками над собой в движении. | | 2 | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| 12. | Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. | 1 | 1 | | |
| 13. | Упражнения для мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. | | 2 | | |
| 14. | Упражнения с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками над собой в треугольнике. | | 2 | | |
| 15. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике. | | 2 | | |
| 16. | Упражнения для мышц шеи и туловища. Передача мяча в парах в движении. | 1 | 1 | | |
| 17. | Упражнения для развития выносливости. Передача мяча в парах в движении. | | 2 | | |
| 18. | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике. | | 2 | | |
| 19. | Упражнения для развития ловкости. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике. | | 2 | | |
| 20. | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике. | | 2 | | |
| 21. | Упражнения для развития быстроты. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике. | | 2 | | |
| 22. | Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 | 1 | | |
| 23. | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 24. | Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 25. | Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 26. | Эстафетный бег. Эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 1 | 1 | | |
| 27. | Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | | 2 | | |
| 28. | Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | | 2 | | |
| 29. | Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | | 2 | | |
| 30. | Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | | 2 | | |
| 31. | Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача на точность. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 1 | 1 | | |
| 32. | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Верхняя передача на точность. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | | 2 | | |
| 33. | Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | | 2 | | |
| 34. | Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача на точность. | 1 | 1 | | |
| 35. | Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача на точность. | | 2 | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| 36. | Инструктаж по ТБ. Контрольные нормативы ОФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. | 1 | 1 | | |
| 37. | Контрольные нормативы СФП. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. | | 2 | | |
| 38. | Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | | 2 | | |
| 39. | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | | 2 | | |
| 40. | Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | | 2 | | |
| 41. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | | 2 | | |
| 42. | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча снизу и сверху двумя руками после подачи. | | 2 | | |
| 43. | Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 44. | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 1 | 1 | | |
| 45. | Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 46. | Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками в зонах 1,6,5 в зону 3. | 1 | 1 | | |
| 47. | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 1,5,6 в зону 3. | 1 | 1 | | |
| 48. | Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 1,5,6 в зону 3. | | 2 | | |
| 49. | Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 1.5.6 в зону 3. | | 2 | | |
| 50. | Эстафетный бег. Эстафеты с предметами. Передачи мяча сверху двумя руками в зоны 2.4 после приема мяча снизу в зонах 1.6,5 в зону 3. | 1 | 1 | | |
| 51. | Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 2,4 после приема мяча снизу в зонах 1.5.6 в зону 3. | 1 | 1 | | |
| 52. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах в зонах 1.5,6 в зону 3. | 1 | 1 | | |
| 53. | Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,5,6 в зону 3. | 1 | 1 | | |
| 54. | Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. | 1 | 1 | | |
| 55. | Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. | | 2 | | |
| 56. | Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. | 1 | 1 | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|-----|--|--|
| 57. | Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. | | 2 | | |
| 58. | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: индивидуальные действия. | | 2 | | |
| 59. | Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия. | 1 | 1 | | |
| 60. | Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя передача на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Тактика нападения: групповые действия. | 1 | 1 | | |
| 61. | Упражнения для развития выносливости. Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4. Тактика нападения: групповые действия. | | 2 | | |
| 62. | Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара. Тактика защиты: групповые действия. | 1 | 1 | | |
| 63. | Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара. Тактика защиты: групповые действия. | 1 | 1 | | |
| 64. | Упражнения для мышц брюшного пресса. Прием мяча снизу двумя руками на точность. Двойной блок прямого нападающего удара. | | 2 | | |
| 65. | Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зоны 4,3,2 с высоких и средних передач. | 1 | 1 | | |
| 66. | Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя прямая передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Игра 2х2,3х3. | 1 | 2 | | |
| 67. | Верхняя прямая передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Нападающий удар из зоны 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1. | | 2 | | |
| 68. | Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Тактика защиты: индивидуальные действия. | | 2 | | |
| 69. | Упражнения со скалкой. Нападающий удар из зоны 4,3,2 с высоких и средних передач. Тактика защиты: индивидуальные действия. | 1 | 1 | | |
| 70. | Сдача нормативов ОФП и СФП. Верхняя прямая передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). | 1 | 1 | | |
| 71. | Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | 1 | | |
| 72. | Контрольная игра. Заключительное занятие. | | 2 | | |
| | Итого | | 144 | | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3-го года обучения

Особенности организации образовательного процесса

На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Задачи 3 года обучения:

- физическая подготовленность до уровня требований выше среднего;
- достижение относительно высокой технической и тактической подготовки на основе индивидуализации мастерства;
- выполнение стабильности игры при выполнении в команде своего амплуа
- определение индивидуального маршрута для одарённых детей
- формирование основ чувства гордости за свою Родину
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Планируемые результаты 3 года обучения:

- Учащиеся должны знать правила проведения соревнований.
- Уметь проводить специальную разминку для волейболиста,
- Владеть основами судейства в волейболе,
- Принимать участие в плановых районных, региональных и городских соревнованиях.
- Выявить одарённых детей с целью направления на более высокий уровень занятий выбранным видом спорта
- Уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- Определение своего игрового амплуа.

Содержание программы 3 года обучения

Тема1

Теория Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Техника безопасности. Рациональный суточный режим

Практика Оценка физической подготовки занимающихся для последующей реализации программы.

Тема2

Теория Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Рациональный суточный режим.

Практика Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Строевые упражнения. Упражнения с предметами.

Тема 3

Теория Физическая культура и спорт в России. Правила соревнований по волейболу. Техника безопасности. Рациональный суточный режим Психологическая, волевая подготовка.

Практика Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Тема 4

Теория Знакомство с планом работы и группы. Соблюдение правил безопасности в спортивном зале. Оснащение спортсмена. Общая физическая подготовка

Практика Строевые и гимнастические упражнения. Упражнения с предметами, акробатические соединения. Легкоатлетические упражнения, подвижные игры.

Тема 5

Теория Правила соревнований. Правила школьных соревнований Правила расстановки на площадке. Специальная физическая подготовка.

Практика Перемещения, стойки волейболиста, бег с изменением направления, упражнения по сигналу (преимущественно зрительному), спортивные игры.

Тема 6

Теория Техническая и тактическая подготовка. Правила школьных соревнований Техника нападения и защиты. Тактика нападения и защиты.

Практика Перемещения и стойки. Действия с мячом и без него. Блокирование. Индивидуальные действия, групповые и командные. Контрольные игры с заданиями.

Тема 7

Теория Техника безопасности. Правила школьных соревнований Рациональный суточный режим Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Практика Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Тема 8

Теория Выполнение контрольных нормативов СФП. Правила школьных соревнований Техника безопасности. Рациональный суточный режим Организационно-методические указания.

Практика

Сдача контрольных нормативов СФП. Организационно-методические указания.

Тема 9

Теория Контрольные игры и соревнования. Правила школьных соревнований

Практика Проведение контрольных игр с заданиями. Участие в соревнованиях по плану ШСК.

Тема 10

Теория Инструкторская и судейская практика. Техника безопасности. Рациональный суточный режим Правила соревнований и их организация.

Практика Закрепление навыков групповых действий игры в волейбол. Заключительные игры.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 года обучения

| № | Тема занятий | Кол-во ч. | | Дата проведения | |
|----|--|-----------|------|-----------------|--------------|
| | | теор | очно | очно | дистанционно |
| 1. | Вводное занятие. Оснащение спортсмена. Техника безопасности. Гигиена и врачебный контроль. | 2 | | | |
| 2. | Повторение исторических сведений о возникновении игры. Правила соревнований игры в волейбол. Перемещения и стойки. | 1 | 1 | | |
| 3. | Основы спортивной тренировки. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки. | 1 | 1 | | |
| 4. | Контрольные нормативы ОФП и СФП. | | 2 | | |
| 5. | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | 1 | | |
| 6. | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 7. | Упражнения для развития гибкости. Передача двумя руками сверху над собой. | | 2 | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| 8. | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 9. | Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача мяча сверху двумя руками над собой. | | 2 | | |
| 10. | Упражнения для развития ловкости. Передача мяча сверху двумя руками над собой в движении. | | 2 | | |
| 11. | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках. | 1 | 1 | | |
| 12. | Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 13. | Упражнения для мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 14. | Упражнения с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками над собой в парах в движении. | 1 | 1 | | |
| 15. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передача мяча сверху двумя руками в парах в движении. | | 2 | | |
| 16. | Упражнения для мышц шеи и туловища. Передача мяча в парах в движении через сетку. | 1 | 1 | | |
| 17. | Упражнения для развития выносливости. Передача мяча в парах в движении. | | 2 | | |
| 18. | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике. | | 2 | | |
| 19. | Упражнения для развития ловкости. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике. | | 2 | | |
| 20. | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике. | 1 | 1 | | |
| 21. | Упражнения для развития быстроты. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике. | | 2 | | |
| 22. | Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой в движении. | 1 | 1 | | |
| 23. | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 | 1 | | |
| 24. | Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 25. | Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 26. | Эстафетный бег. Эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 27. | Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 28. | Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. | 1 | 1 | | |
| 29. | Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. | | 2 | | |
| 30. | Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача. | | 2 | | |
| 31. | Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача. | | 2 | | |
| 32. | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. | 1 | 1 | | |
| 33. | Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача. | | 2 | | |
| 34. | Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. | 1 | 1 | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| 35. | Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача. | | 2 | | |
| 36. | Инструктаж по ТБ. Контрольные нормативы ОФП. Верхняя прямая подача. | | 2 | | |
| 37. | Контрольные нормативы СФП. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача. | | 2 | | |
| 38. | Упражнения для мышц шеи и туловища. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 | 1 | | |
| 39. | Упражнения для развития выносливости. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. | | 2 | | |
| 40. | Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | | 2 | | |
| 41. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | | 2 | | |
| 42. | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча снизу и сверху двумя руками после подачи. | | 2 | | |
| 43. | Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 1 | 1 | | |
| 44. | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 45. | Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | | 2 | | |
| 46. | Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками в зонах 1,6,5 в зону 3. | 1 | 1 | | |
| 47. | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 1,5,6 в зону 3. | | 2 | | |
| 48. | Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 1,5,6 в зону 3. | | 2 | | |
| 49. | Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 1.5.6 в зону 3. | | 2 | | |
| 50. | Эстафетный бег. Эстафеты с предметами. Передачи мяча сверху двумя руками в зоны 2.4 после приема мяча снизу в зонах 1.6,5 в зону 3. | 1 | 1 | | |
| 51. | Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 2,4 после приема мяча снизу в зонах 1.5.6 в зону 3. | | 2 | | |
| 52. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах в зонах 1.5,6 в зону 3. | 1 | 2 | | |
| 53. | Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,5,6 в зону 3. | | 2 | | |
| 54. | Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2 шага) по мячу, установленному в держателе. | 1 | 1 | | |
| 55. | Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2 шага) по мячу, установленному в держателе. | | 2 | | |
| 56. | Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2 шага) по мячу, установленному в держателе. | 1 | 1 | | |

| | | | | | |
|-------|--|---|-----|--|--|
| 57. | Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2 шага) по мячу, установленному в держателе. Тактика защиты: командные действия. | 1 | 1 | | |
| 58. | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Тактика защиты: групповые действия. | 1 | 1 | | |
| 59. | Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера. Тактика защиты: групповые действия. | 1 | 1 | | |
| 60. | Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя передача мяча из зоны 3 (2) в зону 4 с последующим нападающим ударом. Тактика защиты: командные действия. | 1 | 1 | | |
| 61. | Упражнения для развития выносливости. Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4. Тактика нападения: групповые действия. | | 2 | | |
| 62. | Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Тактика нападения: групповые действия. | 1 | 1 | | |
| 63. | Упражнения для развития быстроты. Прием мяча снизу двумя руками на точность. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. | 1 | 1 | | |
| 64. | Упражнения для мышц брюшного пресса. Прием мяча снизу двумя руками на точность. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. | | 2 | | |
| 65. | Упражнения для развития прыгучести. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | 1 | | |
| 66. | Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. | | 2 | | |
| 67. | Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра 3х3,4х4. Тактика нападения: индивидуальные действия. | 1 | 1 | | |
| 68. | Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Тактика нападения: индивидуальные действия. | | 2 | | |
| 69. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4,3,2 с высоких и средних передач тренера или партнера. | | 2 | | |
| 70. | Сдача нормативов СФП и ОФП. Учебно-тренировочная игра. | | 2 | | |
| 71. | Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями 3х3,4х4. | | 2 | | |
| 72. | Контрольная игра. Заключительное занятие. | | 2 | | |
| ИТОГО | | | 144 | | |

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Используемые технологии и формы занятия

1. Здоровьесберегающая технология. Это технология, на работе которой построена сама программа. Помимо, вполне определенного физического развития, выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление, что даёт определённый терапевтический эффект.

2. Игровая технология. Данная технология в программе «Волейбол» является, основополагающей в обучении, т.к. для данного возраста детей, игра – это активная физическая деятельность, которая позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимающихся в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера. Способствует совершенствованию освоенных двигательных действий и выработке умений ими пользоваться. Создает особенно эффективные условия для развития физических качеств.

3. Технология личностно-ориентированного обучения. При использовании данной технологии выбор и использование в организации учебного процесса способов, приемов, темпов обучения, обусловлены индивидуальными особенностями учащихся.

Дидактический материал

- тематические плакаты;
- наглядные пособия;
- раздаточный материал (схемы, задачи ...);
- фотоматериалы, открытки, иллюстрации;
- разработки игр, бесед, конкурсов и т.д.;
- учебные видеофильмы;
- компьютер, подключенный к сети интернет;
- учебные стенды, таблицы;
- мфу с запасным картриджем;
- магнитофон;
- мультимедийный проектор;
- интернет-поддержка.

Этапы контроля

В течении всего срока реализации программы осуществляется отслеживание результатов освоения программы и оценка качества образования через разнообразные формы входного, текущего и итогового контроля, промежуточной аттестации

Входной контроль (сентябрь-начало октября)

Проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива/поступивших на 2 и последующие года обучения с целью выявления индивидуальных особенностей учащихся, уровня их физической подготовки, их отношение к выбранной деятельности.

Формы

- наблюдение, беседы с детьми и родителями;
- подвижные игры: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Ящерица», «Охотники и утки», «Вышибалы», «Имена», «Подвижная цель»;
- сдача нормативов офп (приложение 2);
- сдача нормативов сфп (приложение 3);
- уровень освоения программы- первичный мониторинг (Приложение 1).

Текущий контроль (октябрь-май)

Проводится в течение всего учебного года после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Формы

- наблюдения, беседы;
- состязания внутриклубные, внутришкольные, участие в товарищеских встречах, муниципальных соревнованиях и президентских играх;
- зачеты в виде тестов (*Приложение 2,3*).

Промежуточная аттестация

Проводится по окончании изучения темы или в конце полугодия, года с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы

- уровень освоения программы-промежуточная аттестация (*Приложение 1*);
- сдача нормативов офп (*Приложение 2*);
- сдача нормативов сфп (*Приложение 3*).

Итоговый контроль- проводится в конце обучения по программе.

Формы

- переводные, итоговые занятия (тестирование) (*Приложение 2,3*);
- открытых и итоговых занятий;
- использование социокультурного пространства города для игр;
- поступление выпускников в профессиональные учреждения по профилю;
- уровень освоения программы -итоговый контроль (*Приложение 1*).

Параметры, по которым производится тестирование предметных результатов

А– владеть навыками техники безопасности при работе в спортзале

Б – знать основные спортивные термины, применять их на практике

В – общефизическая подготовка

Г – специальная физическая подготовка

Д– тактико-техническая подготовка игры в волейбол и выполнение основ техники безопасности

Параметры, по которым производится тестирование метапредметных результатов:

А – умение слушать и запоминать информацию

Б – умение планировать действия и реализовывать их на практике

В – способность к коллективному сотрудничеству

Г – способность к самооценке и к самоконтролю

Д – умение проводить коррекцию

Параметры, по которым производится тестирование личностных результатов:

А – трудолюбие

Б – уважительное отношение к другим

В – умение управлять своими эмоциями

Г – осознание ценности здорового образа жизни

Д – оптимизм и стремление к самореализации

| Количество баллов параметр (сумма параметров) | Оценка параметров и суммы параметров |
|--|---|
| 1 балл (5-7 баллов) | Низкий уровень |
| 3 балла (8-12 баллов) | Средний |
| 5 баллов (13-15 баллов) | Высокий |

Анализ результатов участия учащихся в мероприятиях различного уровня заносится в Таблицу1 «Спортивные достижения участника».

| № | ФИО | Формы предъявления достижений | | | | | | | | | | | |
|----|-----|-------------------------------|------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|-----------------|------------|------------------|----------------|
| | | Внутрикл. Игра | | Внутришк. игра | | Регион. игры | | Межрег. игры | | Муницип. соре-я | | Презид. игры | |
| | | Уч аст ник | При зер | Уча стник | Пр изе р | Уча стник | Пр изе р | Уча стник | Пр изе р | Уча стник | При зер | Уч аст ник | Пр изе р |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |

Таблица1. «Спортивные достижения участника»

Участие, призовые места, отмечаются в таблице баллами (от 1 до 3) в зависимости от уровня игры.

Высокий уровень – 18 баллов

Средний уровень – 12 баллов

Низкий уровень – 9 баллов

Формы фиксации проведенных мероприятий:

- фото, видео;
- грамоты;
- дипломы;
- статьи в социальных сетях на интернет порталах;
- отзывы (методиста, педагогов, родителей и учащихся).

Информационные источники

Список литературы для педагогов

1. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура; учебное пособие – М. Академия, 2008.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004.
4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М., Физкультура и спорт, 2002.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
2. Барбара Л. Виера Практическое руководство для начинающих. Волейбол. Шаги к успеху; «Астрель», 2004
3. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
4. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
5. Ашмарии Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
6. Волейбол /Под ред. Ю. Н. Клещева и А. Г. Айриянца.—М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Волейбол: Справочник / Сост. А. С. Эдельман.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
8. Волейбол: Правила соревнований.— Вильнюс: Госкомспорт СССР, 1989.
9. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе.— М.: Просвещение, 1976.
10. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волей-б'олистов. — М.: Физкультура и спорт, 1967.

Интернет-источники

- wikipedia.org/wiki
- volley4all.net
- othereferets.allbest.ru/sport00181099_0.html
- sovsport.ru >voiiiey
- ria.ru >voiiieyboii/
- барбара л.виера
- бонни джилл фергюсон волейбол шаги к успеху

Таблица мониторинга результатов

| Фамилия Имя | Предметные | | | | | | Метапредметные | | | | | | Личностные | | | | | |
|-------------|------------------|---|---|---|---|-------|------------------|---|---|---|---|-------|------------------|---|---|---|---|-------|
| | А | Б | В | Г | Д | Сумма | А | Б | В | Г | Д | Сумма | А | Б | В | Г | Д | Сумма |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Среднее значение | | | | | | Среднее значение | | | | | | Среднее значение | | | | | |

| Предметные результаты | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
|-----------------------|---------------------------|-----------------------|
| Количество учащихся | | Оценка общая |
| | | Низкий уровень |
| | | Средний |
| | | Высокий |

**Контрольные упражнения
по общефизической подготовке**

| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст | | | |
|------------------------|--|-----------|-------|-----------|-------|
| | | 11-13 лет | | 14-17 лет | |
| | | Мал | Дев. | Юн. | Дев. |
| Скоростные | Бег 30 м, сек | - | - | - | - |
| | Бег 60 м, сек | 8,9 | 10,0 | - | - |
| | Бег 100 м, сек | - | - | 14,1 | 17,4 |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м, сек | 8,4 | 9,3 | 7,9 | 9,3 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 190 | 165 | 205 | 170 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин/сек | 9,20 | 11,30 | - | 10,40 |
| | Бег 3000 м, мин/сек | - | - | 12,40 | - |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 8 | 12 | 9 | 12 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 7 | - | 9 | - |
| | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | 12 | - | 13 |

**Контрольные упражнения
по специальной физической подготовке**

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Кол-во раз |
|-------|--|------------|
| 1. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены | 4 |
| 2. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) | 6 |
| 3. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 | 4 |
| 4. | Подача верхняя прямая в пределы площадки | 3 |
| 5. | Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 | 3 |
| 6. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу | 8 |
| 7. | Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | 3 |
| 8. | Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4 | 3 |
| 9. | Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению) | 3 |
| 10. | Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке | 4 |
| 11. | Передачи сверху, снизу (стоя у стены) | 5 |
| 12. | Подача на точность | 4 |
| 13. | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1 | 3 |
| 14. | Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) | 3 |

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.