

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22 имени Г.Ф. Пономарева

Рассмотрена
на методическом совете
Протокол № 4 от 12.05.2023г.
Руководитель С.С. Сулейманова

Согласована
зам. директора по ВВВР
А.Д. Соловицкая
« 30 » 05 2023 г.

Утверждена
Директор МБОУ СОШ № 22
имени Г.Ф. Пономарева
Л.А. Постникова
« 30 » 05 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Волейбол»
на 2023-2024 учебный год

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество детей в группе: 20
Количество учебных часов в год: 72
Педагог, реализующий программу: Бардакова Наталья Иосифовна

г. Сургут
2023

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу направлена на освоение обучающимися основных технических и тактических приемов игры волейбол, что позволяет формировать жизненно важные двигательные навыки и развития физических способностей обучающихся. На занятиях у обучающихся развивается ловкость и сила рук, быстрота реакции, костно-мышечная система. Во время соревновательного процесса воспитывается физкультурно-спортивная этика.

В результате освоения программы ученики научатся составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его, самостоятельно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. А так же, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности, как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким. Программа рассчитана на детей в возрасте 12-15 лет.

Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Наименование образовательной организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №22 имени Г.Ф. Пономарева
Название программы	Волейбол
Направленность программы	Физкультурно–спортивная
Уровень программы	Базовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Бардакова Наталья Иосифовна
Год разработки	2023год
Где, когда и кем рассмотрена дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа	Рассмотрена на методическом объединении МБОУ СОШ № 22 имени Г.Ф. Пономарева протокол № 4 от 12.05.2023г.
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Овладеть приёмами игры в волейбол и повысить уровень физической подготовленности учащихся посредством занятий волейболом.
Задачи	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить учащихся с историей и современным развитием волейбола; обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в волейбол; формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно, выполнять технические приемы и тактические действия. Научить творчески, мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в волейбол. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения. Развивать творческое мышление и способности. Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий. Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать формированию умения работать в команде; воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе. Развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению; способствовать формированию патриотических чувств.
Планируемые результаты освоения программы	В результате освоения программы ученики научатся составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его, самостоятельно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. А так же, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности, как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость,

	дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.
Количество часов в неделю, в год	2 часов неделю; 72 часа в год
Возраст обучающихся	12-15лет
Формы занятий	рассказ-показ, демонстрация таблиц и рисунков, видео, учебные игры, подвижные игры, игры-соревнования, соревнования.
Методическое обеспечение	учебно-методический комплекс; видео-материалы; наглядные пособия, тематическая литература. физическая культура: основы знаний: Учебное пособие, автор А.П. Матвеев - М. «Просвещение».- 2019, Учебное пособие, автор В.И. Лях, Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского «Просвещение». учебный сайт по волейболу для школьников https://youtu.be/MGqRsn8bTНМ
Условия реализации программы(оборудование, инвентарь, специальное помещение, ИКТ и др.)	-спортивный зал, зал корригирующей гимнастики, тренажерный зал, - сетка волейбольная -стойки волейбольные -гимнастическая стенка -гимнастические скамейки -гимнастические маты -скакалки -мячи набивные (масса 1кг) -мячи волейбольные -рулетка

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями, внесенных Федеральным законом от 17.02.2023 N 26-ФЗ) [Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(последняя редакция\) \ КонсультантПлюс \(consultant.ru\)](#);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Правительством Российской Федерации, Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р)

- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 3 апреля 2012 г. (с планом мероприятий) [Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов \(утв. Президентом РФ 3 апреля 2012 г.\) \(garant.ru\)](#);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» \(garant.ru\)](#)

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»

- [Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации \(garant.ru\)](#)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" \(garant.ru\)](#)

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г № 09-3242; [<Письмо> Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242"О направлении информации"\(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые программы\)"\) \(mskobr.ru\)](#)

- Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года [Региональный проект «Успех каждого ребенка» \(igo86.ru\)](#)

- Письмо Министерства просвещения РФ от 18 августа 2022 г. N 05-1403 "О направлении методических рекомендаций" [Письмо Министерства просвещения РФ от 18.08.2022 N 05-1403 "О направлении методических рекомендаций" | ГАРАНТ \(garant.ru\)](#)

Постановление Администрации г. Сургута от 11 февраля 2016 г. N 925 «Об утверждении стандарта качества муниципальных услуг (работ) в сфере образования, оказываемых (выполняемых) муниципальными образовательными учреждениями, подведомственными департаменту образования Администрации города" (с изменениями).

Направленность программы. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку волейболистов.

Уровень программы - является базовый. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбола в практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

В результате освоения программы ученики научатся составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его, самостоятельно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. А так же, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Актуальность данной программы волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы.

Отличительные особенности программы: Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся оценивать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования волейбол, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Уровень программы: базовый.

Объем программы: 72 часа.

Сроки реализации образовательной программы: 1 год.

Формы обучения: очная, очно-дистанционная.

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

Особенности организации образовательного процесса: 20 учащихся в группе.

Основным результатом завершения прохождения программы является теоретические и практические контрольные нормативы.

В дни отмены занятий (в период карантина, активированных дней, дистанционном обучении и т.п.) реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при

реализации образовательных программ» от 23 августа 2017 г. № 816, Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального от 20.03.2020 (письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 19.03.2020 №ГД-39/04), Положением об организации деятельности МБОУ СОШ № 22 имени Г.Ф. Пономарева в дни отмены учебных занятий, иными локальными нормативными актами школы.

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

В дни отмены занятий (в период карантина, актированных дней, дистанционном обучении и т.п.) реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23 августа 2017 г. № 816, Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального от 20.03.2020 (письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 19.03.2020 №ГД-39/04), Положением об организации деятельности МБОУ СОШ № 22 имени Г.Ф. Пономарева в дни отмены учебных занятий, иными локальными нормативными актами школы.

Цели программы: Овладеть приемами игры в волейбол и повысить уровень физической подготовленности учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с историей и современным развитием волейбола; обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в волейбол; формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно, выполнять технические приемы и тактические действия. Научить творчески, мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в волейбол.

Развивающие:

-способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения. Развивать творческое мышление и способности. Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий. Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.

Воспитательные:

- содействовать формированию умения работать в команде; воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе. Развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению; способствовать формированию патриотических чувств.

Учебно-тематический план

№	Основные разделы, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		ТО	ПО	ВСЕГО	
Раздел 1. Основы знаний– 3 часа					
1.1.	Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.	1		1	Текущий контроль
1.2.	Значение общей физической подготовки учащихся. Значение ОРУ перед началом тренировки.	1		1	Текущий контроль
1.3.	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1		1	Текущий контроль
Раздел 2. Освоение техники передвижений-3 часа					
2.1.	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения		1	1	Текущий контроль
2.2	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.		1	1	Текущий контроль
2.3.	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.		1	1	Текущий контроль
Раздел 3. Освоение техники приемов и передач мяча-20 часов					

3.1.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.		1	1	Текущий контроль
3.2.	Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом		3	3	Текущий контроль
3.3	Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.		2	2	Текущий контроль
3.4.	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).		2	2	Текущий контроль
3.5.	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.		3	3	Текущий контроль
3.6.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		3	3	Текущий контроль
3.7.	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.		3	3	Текущий контроль
3.8.	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).		3	3	Текущий контроль
Раздел 4. Освоение техники подачи мяча и приема мяча-27 часов					
4.1.	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 2,3,4 и зону 6(5).		5	5	Промежуточная аттестация
4.2.	Нижняя прямая подача на точность. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения в парах , через сетку.		5	5	Текущий контроль
4.3	Верхняя подача на точность. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения в парах , через сетку.		5	5	Текущий контроль
4.4.	Нижняя боковая подача на точность.		2	2	
4.5.	Нижняя прямая подача на точность, упражнения в парах. Упражнения в парах через сетку		4	4	Текущий контроль
4.6.	Верхняя подача на точность, упражнения в парах. Упражнения в парах через сетку		5	5	Текущий контроль
Раздел 5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий -12 часов					

5.1	Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.		2	2	Текущий контроль
5.2..	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.		5	5	Текущий контроль
5.3	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.		2	2	Текущий контроль
5.4.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.		2	2	Текущий контроль
Раздел 6. Овладение игры в нападении -3 часа					
6.1	Тактика нападения: индивидуальные действия. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития ловкости		2	2	Текущий контроль
6.2	Тактика нападения: командные действия.		1	1	Текущий контроль
Раздел 7. Овладение тактикой защиты-2 часа					
7.1.	Командная тактика приёма атакующих ударов при одиночном блоке. Тактика приёма атакующих ударов с использованием двойного блока. Страховка блока крайним защитником второй линии		2	2	Текущий контроль
Раздел 8. Овладение организаторскими способностями-4 часа					
8.1.	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Промежуточная аттестация		3	3	Текущий контроль
8.2.	Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства	1		1	Текущий контроль
	Всего:	4	68	72	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний– 3 часа

Тема 1.1. Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 1.2. Значение общей физической подготовки учащихся. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Тема 1.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Раздел 2. Освоение техники передвижений-3 часа

Тема 2.1. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Тема 2.2. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Тема.2.3. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Раздел 3. Освоение техники приемов и передач мяча-20 часов

Тема 3.1. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

Тема 3.2. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 3.3. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх

Тема.3.4. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Тема.3.5. Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.

Тема.3.6. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.

Тема.3.7. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.

Тема.3.8. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).

Раздел 4. Освоение техники подачи мяча и приема мяча-26 часов

Тема.4.1. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 2,3,4 и зону 6(5).

Тема.4.2. Нижняя прямая подача на точность. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения в парах , через сетку.

Тема.4.3. Верхняя подача на точность. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения в парах , через сетку

Тема.4.4. Нижняя боковая подача на точность.

Тема.4.5. Нижняя прямая подача на точность, упражнения в парах. Упражнения в парах через сетку
Тема.4.6. Верхняя подача на точность, упражнения в парах. Упражнения в парах через сетку

Раздел 5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий -11 часов

Тема.5.1. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема.5.2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.

Тема.5.3. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

.5.4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.

Раздел 6. Овладение игры в нападении -3 часа

Тема.6.1. Тактика нападения: индивидуальные действия. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития ловкости

Тема.6.2. Тактика нападения: командные действия

Раздел 7. Овладение тактикой защиты-2 часа

Тема.7.1. Командная тактика приёма атакующих ударов при одиночном блоке. Тактика приёма атакующих ударов с использованием двойного блока. Страховка блока крайним защитником второй линии

Раздел 8. Овладение организаторскими способностями-4 часа

Тема.8.1. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Промежуточная аттестация.

Тема.8.2. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Планируемые результаты

Предметные

Обучающийся:

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

-использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Личностные:

-овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Метапредметные:

-овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Методическое обеспечение и условия реализации программы:

-спортивный зал, зал корригирующей гимнастики, тренажерный зал,

- сетка волейбольная
 - стойки волейбольные
 - гимнастическая стенка
 - гимнастические скамейки
 - гимнастические маты
 - скакалки
 - мячи набивные (масса 1 кг)
 - мячи волейбольные
 - ружья, свисток, мячи теннисные.
 - учебно-методический комплекс; видео-материалы; наглядные пособия, тематическая литература.
 - программное обеспечение: учебный сайт по волейболу для школьников
<https://youtu.be/MGqRsn8bTHM>; видео урок для подготовки упражнений в висе и упоре
<https://yandex.ru/video/preview?text>.
- РЭШ

Формы аттестации

Система оценки результативности образовательного процесса

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы. Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в волейболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной образовательной программы в течение изучения и по итогам учебного раздела. Данный вид контроля представляет собой устный опрос, который проводится в начале занятия и выполнение, предоставление результата практической или теоретической работы (оцениваются наблюдением)

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной образовательной программы. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Оценочные материалы

Основными критериями оценивания специальных умений и навыков обучающихся в процессе реализации программы через контрольно-измерительные материалы являются:

- знание понятий и терминов в волейболе;
- владеть техникой и тактикой игры во время игровых ситуаций на площадке
- владение специальным оборудованием и оснащением;
- управлять своими эмоциями;
- креативность в выполнении практических заданий;
- способность к саморазвитию;
- самоопределение;
- владеть игровыми ситуациями на площадке;
- навык поисковой работы;
- коммуникативные качества;
- социальное взаимодействие;
- навыки соблюдения правил безопасности в процессе игры;
- специальные умения и навыки по укреплению и сохранению физического и психологического здоровья.

Система контроля

Текущий контроль - вариант, который позволяет более точно наблюдать за развитием и саморазвитием личности, заниматься коррекционной работой по мере выявления проблем в усвоении образовательной программы.

Индивидуальные формы контроля (нетрадиционные формы текущего контроля) должны отражать реальный уровень подготовки детей: не вызывать страха, не формировать позицию человека, неспособного достичь успеха. Контроль должен иметь различные степени сложности.

Индивидуальные формы контроля:

- практическая работа;
- самостоятельная работа;
- соревнование;

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

высокий уровень - обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень - у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

высокий уровень - обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает самостоятельно владеет техникой и тактикой игры не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания;

средний уровень - у обучающегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

низкий уровень - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьезные затруднения при владении техникой и тактикой игры; учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Основы знаний								
1	Сентябрь			Беседа, комбинированная занятия-игра	1	Основы знаний ;Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола	Спортивный зал	Устный опрос
2				комбинированная занятия-игра	1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	Спортивный зал	Устный опрос
3				Беседа игра комбинированная	1	Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	Спортивный зал	контрольные нормативы по СФП, помощь в судействе
Раздел 2. Освоение техники передвижений								
4	Октябрь			комбинированная игра-соревнования	1	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения	Спортивный зал	КН по специально-физической подготовке
5				Комбинированная Игра-соревнования	1	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.	Спортивный зал	контрольные нормативы по СФП

6				комбинированная игра-соревнования	1	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.	Спортивный зал	КН по специально-физической подготовке
Раздел 3. Освоение техники приемов и передач мяча								
7	ноябрь			групповая игра	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	Спортивный зал	учебная игра
8-10				Комбинированная игра	3	Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом	Спортивный зал	контрольные нормативы по СФП
11-12	декабрь				2	Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Промежуточная аттестация	Спортивный зал	учебная игра

13-14				Комбинированная игра,	2	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).	Спортивный зал	учебная игра
15-16	Январь			Групповая игра	3	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра.
17-19				Соревнования	3	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	учебная игра
23-25				Игра	3	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра.
Раздел 4. Освоение техники подачи мяча и приема мяча								
26-30				комбинированная	5	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 2,3,4 и зону 6(5).	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра
31-35	Февраль-март			Игра	5	Нижняя прямая подача на точность. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения в парах , через сетку.	Спортивный зал	учебная игра
36-40				Соревнования	5	Верхняя подача на точность. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения в парах , через сетку.	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра
41-42					2	Нижняя боковая подача на точность.	Спортивный зал	учебная игра
43-46				Групповая Игра	4	Нижняя прямая подача на точность, упражнения в парах. Упражнения в парах через сетку	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра

47-52	Март			Игра	6	Верхняя подача на точность, упражнения в парах. Упражнения в парах через сетку	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра
Раздел 5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий								
53-54				групповая	2	Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.	Спортивный зал	учебная игра
55-60	Апрель			Групповая Игра	6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра
61-62				групповая	2	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	Спортивный зал	учебная игра
63-64				Групповая Игра	2	Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	Спортивный зал	учебная игра
Раздел 6. Овладение игры в нападении								
65-66	Май			Игра	2	Тактика нападения: индивидуальные действия. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра
67				Групповая Игра	1	Тактика нападения: командные действия.	Спортивный зал	Соревнования
Раздел 7. Овладение тактикой защиты								
	ма й							

68-69			групповая	2	Командная тактика приёма атакующих ударов при одиночном блоке. Тактика приёма атакующих ударов с использованием двойного блока. Страховка блока крайним защитником второй линии.	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра
	Раздел 8. Овладение организаторскими способностями						
70-72			Групповая Игра Индивидуальная	2	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Соревнования, помощь в судействе

Список литературы

1. Волейбол: Учебник для учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
4. Учебное пособие, автор В.И. Лях, Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского «Просвещение».- 1997г..
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
7. Д. Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.
10. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие, автор А.П. Матвеев - М. «Просвещение».- 2019г..

Рекомендуемая литература для обучающихся для внеаудиторной самостоятельной работы:

- 1.Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник ФК. - М., 2002. - 368 с.

Рекомендуемые интернет ресурсы:

1. Учебный сайт по волейболу для школьников <https://youtu.be/MGqRsn8bTHM> ;
- 2.Видео урок для подготовки упражнений в висе и упоре <https://yandex.ru/video/preview?text>.
- 3.РЭШ