



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 397 Кировского района Санкт-Петербурга имени Г.В. Старовойтовой
(ГБОУ гимназия № 397 им. Г.В. Старовойтовой)

«ПРИНЯТО»

Решением
педагогического совета
ГБОУ гимназии № 397
Протокол № 11
от 30.08. 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Врио директора
ГБОУ гимназии №397
/С.К. Сачкова /
Приказ № 224
от 30.08.2022

С учетом мнения Совета
родителей
ГБОУ гимназии № 397
Протокол от 30.08.2022 №1

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа волейбола»**

Возраст обучающихся: 12-13 лет
13-14 лет
15-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Голос Петр Андреевич,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2022

Содержание

<u>1. Пояснительная записка</u>	3
1.1 Направленность программы.....	3
1.2 Нормативно-правовая база.....	3
1.3 Актуальность программы.....	4
1.4 Отличительные особенности программы	4
1.5 Адресат программы.....	5
1.6 Сроки реализации программы.....	5
1.7 Основные цели и задачи по дополнительному образованию «Школа волейбола» ...	5
1.8 Планируемые результаты.....	7
1.9 Организационно-педагогические условия реализации программы.....	8
1.10 Формы и режимы занятий.....	8
1.11 Условия набора и формирования групп.....	9
1.12 Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.....	9
<u>2. Учебный план</u>	10
<u>3. Календарный учебный график</u>	11
<u>4. Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Школа волейбола» для обучающихся 12-13 лет</u>	12
4.1 Цели и задачи рабочей программы по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Школа волейбола» для обучающихся 12-13 лет...12	
4.2 Планируемые результаты освоения программы.....	12
4.3 Содержание программы.....	13
4.4 Календарно-тематическое планирование рабочей программы.....	14
<u>5. Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Школа волейбола» для обучающихся 13-14 лет</u>	17
5.1 Цели и задачи рабочей программы по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Школа волейбола» для обучающихся 13-14 лет...17	
5.2 Планируемые результаты освоения программы.....	17
5.3 Содержание программы.....	19
5.4 Календарно-тематическое планирование рабочей программы.....	20
<u>6. Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Школа волейбола» для обучающихся 15-16 лет</u>	25
6.1 Цели и задачи рабочей программы по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Школа волейбола» для обучающихся 15-16 лет...25	
6.2 Планируемые результаты освоения программы.....	25
6.3 Содержание программы.....	26
6.4 Календарно-тематическое планирование рабочей программы.....	28
7. Методические и оценочные материалы.....	32
8. Система формы контроля уровня достижений, обучающихся и критерии оценки....	33
9. Литература.....	37

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа волейбола»

Направленность – физкультурно-спортивная, организованная на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Вид программы общеразвивающая.

Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
11. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Актуальность реализации программы

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в школе необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию. Для увеличения двигательной активности детей была разработана дополнительная общеобразовательная программа «Школа волейбола».

Игра в волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всемирное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы научиться играть в волейбол, необходимо быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью и панорамным зрением. Эмоциональные напряжения во время игры вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в опорно-двигательном аппарате. Прыжки при выполнении игровых действий укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентированию в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Отличительные особенности данной программы:

Программа представляет собой систему, которая позволяет научить школьника свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях (согласно технике передвижения).

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и взаимодействие в парах, тройках, пятерках. Способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов. Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

Программа имеет четкую практическую направленность. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста обучающихся. В зависимости от степени усвоения материала, можно в течение учебного года варьировать порядок тем занятий и количество часов образовательной программы для более лучшего освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа волейбола»

- создана с учетом физических и психических особенностей среднего и старшего школьного возраста;
- адаптирована к условиям ГБОУ гимназии № 397;
- предусматривает разные формы и виды работы (коллективная, индивидуальная, игровая, соревновательная деятельность и пр.)

Адресат программы

Адресат программы: обучающиеся ГБОУ гимназии № 397

Обучающиеся 7-х классов - 12-13 лет

Обучающиеся 8-х классов - 13-14 лет

Обучающиеся 10-х классов -15-16 лет

не имеющие противопоказаний для занятий по данному виду спорта.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Уровень освоения – ознакомительный.

1 раз в неделю по одному часу

Объем реализации программы – 36 часов

Цели и задачи образовательной программы:

Цель программы: Формирование культуры здорового образа жизни, содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол

Задачи программы:

Обучающие:

- дать базовые навыки владения мячом в волейболе;
- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол;
- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол.

Воспитывающие:

- воспитать умение работать в команде;
- создать условия для развития коммуникативных навыков;
- воспитать у обучающихся трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность.

Развивающие:

- развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость;
- привить интерес к систематическим занятиям волейболом;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом;
- формировать привычку здорового образа жизни.

Наряду с общими задачами, занятия с группами различных возрастов предусматривают свои задачи. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

Задачи обучения группы учащихся 7-х классов - 12-13 лет

Обучающие:

- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол;
- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол.

Развивающие:

- укрепить здоровье и закалять организм;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовленность с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.

Воспитательные:

- воспитать у обучающихся трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- привить интерес к систематическим занятиям волейболом.

Задачи обучения группы учащихся 8-х классов - 13-14 лет

Обучающие:

- овладеть основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды;
- определить игровые наклонности юных волейболистов (с учетом желания самого спортсмена);
- изучить начальные сведения о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры;
- обучить элементарным навыкам судейства.

Развивающие:

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- укрепить здоровье средствами закаливания.

Воспитательные:

- воспитать умение заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом).

Задачи обучения группы учащихся 10-х классов -15-16 лет

Обучающие:

- совершенствовать выполнение технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- совершенствовать индивидуальные и групповые тактические действия, командной тактики игры;
- определить игровое место в составе команды, приобрести опыт участия в соревнованиях.

Развивающие:

- укрепить здоровье средствами закаливания;
- в дальнейшем совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества спортсмена;
- воспитать судейские и инструкторские навыки;
- совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты:

- овладеть базовыми умениями и навыками игры в волейбол;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

В конце обучения обучающиеся **узнают:**

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа реализуется на русском языке.

Формы и режимы занятий

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 академическому часу – 45 мин., 36 часов в год.

Формы проведения занятий: теоретическая (объяснение, показ, инструкция, пояснение, беседа, вопросы); комбинированная (сочетание теории и практики); практическая (соревнование, игра)

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая (работы в группах); по подгруппам (малыми группами); индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем); фронтальная (одновременная работа со всеми учащимися); индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы)

Формы подведения итогов освоения программы: Контрольная диагностика уровня физических и технических качеств обучающихся (2 раза в год), открытые занятия, участие в соревнованиях, турнирах

Условия набора и формирования групп

Группы формируются в количестве 15 -20 человек. Комплектование групп может проходить в течение всего учебного года. В группу принимаются все желающие обучающиеся в соответствии с возрастом. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей обучающихся. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровые условия: Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»), имеющий педагогическое профильное образование.

Материально-технические условия:

наличие специально оборудованного помещения (спортзал) со стандартными стойками волейбольными, волейбольными сетками, матами, гимнастической стенкой, скакалками, волейбольными мячами, набивными мячами, шкафами для хранения инвентаря (инвентарная комната), шкафами для методической, справочно-информационной, учебной литературы, стендовыми досками для тематической информации, раздевалками для мальчиков и девочек в отдельности, обеспеченность питьевым режимом.

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал -

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой.

Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Спортивный инвентарь:

1. Сетка волейбольная	2 штуки
2. Стойки волейбольные	2 штуки
3. Гимнастическая стенка	6 пролетов
4. Гимнастические маты	4 штуки
5. Скакалки	12 штук
6. Мячи волейбольные	15 штук
7. Мячи набивные (масса 1кг)	5 штук

Учебный план

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы и виды контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы общих знаний о физической культуре как компоненте организации здорового образа жизни. Личная гигиена	2	2	-	Тест – диагностика (предварительный контроль) Наблюдение (текущий контроль)
1.1	История волейбола	1	1	-	Творческая работа (текущий контроль)
2	Общефизическая подготовка	8	-	8	Тест (текущий контроль)
3.	Специальная подготовка. Волейбол.	20	-	20	Соревнование, игра (текущий контроль)
3.1	Правила игры в волейбол. Организация соревнований..	3	1	2	Проект(текущий контроль)
4.	Показатели двигательной подготовленности	2	1	1	Диагностика уровней освоения программы. (итоговый контроль)
	Итого	36	5	31	

Календарный учебный график

Год обучения, группа	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год обучения. Обучающиеся 7 класса 12.-13 лет	01.09.2022	25.05.2023	36	36	1 раз в неделю по одному часу
1-й год обучения. Обучающиеся 8 класса 13 -14 лет	01.09.2022	25.05.2023	36	36	1 раз в неделю по одному часу
1-й год обучения. Обучающиеся 10 класса 15 – 16 лет	01.09.2022	25.05.2023	36	36	1 раз в неделю по одному часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Школа волейбола»

Возраст обучающихся 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

Адресат программы

Программа адресована обучающимся 12-13 лет, не имеющим противопоказаний к занятиям физической культуры.

Цель программы

Цель: содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи программы

Обучающие:

- дать базовые навыки владения мячом в волейболе;
- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол;
- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол;

Воспитывающие:

1. Воспитание умения работать в команде;
2. Умение слушать и реагировать на сигналы преподавателя;
3. Умение следовать правилам игры.

Развивающие:

- развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость;
- привить интерес к систематическим занятиям волейболом;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом;
- формировать привычку здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- обучающийся будет владеть навыками игры в волейбол (умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку, производить подачу мяча одной рукой снизу, сверху, выполняет простейшие правила игры)
- обучающийся будет знать разновидности игровых видов спорта.

Личностные:

- обучающийся умеет работать в команде;
- обучающийся слушает и реагирует на сигналы преподавателя;
- обучающийся умеет следовать правилам игры;

Метапредметные:

- у обучающегося развивается интерес к спортивным играм и упражнениям;
- у обучающихся улучшились показатели по физическим качествам: силе, ловкости, скорости, выносливости;
- у обучающегося сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, в здоровом образе жизни.

Учебный план

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы и виды контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы общих знаний о физической культуре как компоненте организации здорового образа жизни. Личная гигиена	2	2	-	Тест – диагностика (предварительный контроль). Наблюдение (текущий контроль)
1.1	История волейбола	1	1	-	Творческая работа (текущий контроль)
2.	Общефизическая подготовка	8	-	8	Тест (текущий контроль)
3.	Специальная подготовка. Волейбол.	20	-	20	Соревнование, игра (текущий контроль)
3.1	Правила игры в волейбол. Организация соревнований.	3	1	2	Проект (текущий контроль)
4.	Показатели двигательной подготовленности. Тестирование физических и технических качеств.	2	1	1	Диагностика уровней освоения программы (итоговый контроль)
	Итого	36	5	31	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

2. Физическая культура как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Роль личной гигиены в формировании здорового образа жизни. Гигиена и самоконтроль.

3. История развития волейбола в России и за рубежом.

4. Общефизическая подготовка.

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Обучение основному комплексу физических упражнений. Ознакомление со спортивным инвентарем, способы безопасного и эффективного применения при выполнении упражнений.

Обучение специальным упражнениям для развития необходимых физических навыков и умений. ОРУ. ОФП. Подвижные игры. Эстафеты. Легкоатлетические упражнения.

5. Специальная подготовка. Волейбол.

Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Действия в защите и нападении.

Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Эстафеты. Игры в мини-волейбол. Учебные игры.

6. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. Организация и проведение соревнований – практическое занятие.

7. Показатели двигательной подготовленности. Тестирование физических и технических качеств.

Диагностика уровней освоения программы. Подведение итогов.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов			Контроль
			Всего	Теория	Практика	
1	Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1		Беседа
2	Сентябрь	Гигиена и самоконтроль. Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности. Физическая культура как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Роль личной гигиены в формировании здорового образа жизни.	1	1		Тест – диагностика (предварительный контроль) Наблюдение (текущий контроль)
3	Сентябрь	История развития волейбола в России и за рубежом.	1	1		Творческая работа

						(текущий контроль)
4	Сентябрь Октябрь	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение.
5	Октябрь	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение.
6	Октябрь	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		1	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение.
7	Октябрь	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2		2	Текущий контроль правильности выполнения. Устный опрос.
8	Ноябрь	ОФП и СФП. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры	2		2	Текущий контроль правильности выполнения.
9	Ноябрь	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение.
10	Декабрь	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение.
11	Декабрь	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение
12	Январь	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	2		2	Текущий, оперативный,

		Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра				этапный контроль. Наблюдение
13	Январь	ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки, прыжки	2		2	Текущий контроль правильности выполнения.
14	Февраль	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение
15	Февраль	Выполнение технико-тактические действий в игре	2		2	Текущий контроль правильности выполнения.
16	Март	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	2		2	Занятие. Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение
17	Март Апрель	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. подача нижняя боковая. Учебная игра	2		2	Текущий контроль правильности выполнения.
18	Апрель	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	2		2	Занятие. Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение.
19	Апрель Май	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	3	1	2	Проект (текущий контроль)
20	Май	Тестирование физических и технических качеств. Подведение итогов.	2	1	1	Диагностика уровней освоения программы.
		Всего	36	5	31	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Школа волейбола»

Возраст обучающихся 13 -14 лет

Срок реализации: 1 год

Адресат программы

Программа адресована обучающимся 13-14 лет, не имеющим противопоказаний к занятиям физической культуры.

Цель программы

Цель: содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи программы

Обучающие:

- овладеть основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды;
- определить игровые наклонности юных волейболистов (с учетом желания самого спортсмена);
- изучить начальные сведения о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры;
- обучить элементарным навыкам судейства.

Развивающие:

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- укрепить здоровье средствами закаливания.

Воспитательные:

- воспитать умение заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом).

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Личностные:

- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебный план

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы и виды контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы общих знаний о физической культуре как компоненте организации здорового образа жизни. Личная гигиена	2	2	-	Тест – диагностика (предварительный контроль). Наблюдение (текущий контроль)
1.1	История волейбола	1	1	-	Творческая работа (текущий контроль)
2	Общефизическая подготовка	8	-	8	Тест (текущий контроль)
3.	Специальная подготовка. Волейбол.	20	-	20	Соревнование, игра (текущий контроль)
3.1	Правила игры в волейбол. Организация соревнований.	3	1	2	Проект (текущий контроль)
4.	Показатели двигательной подготовленности. Тестирование физических и технических качеств.	2	1	1	Диагностика уровней освоения программы (итоговый контроль)
	Итого	36	5	31	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

2. Физическая культура как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека.

Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Роль личной гигиены в формировании здорового образа жизни. Гигиена и самоконтроль

3. История развития волейбола в России и за рубежом.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

4. Общефизическая подготовка.

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП.

Обучение основному комплексу физических упражнений. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Ознакомление со спортивным инвентарем, способы безопасного и эффективного применения при выполнении упражнений.

Обучение специальным упражнениям для развития необходимых физических навыков и умений. ОРУ. ОФП. Подвижные игры. Эстафеты. Легкоатлетические упражнения.

5. Специальная подготовка. Волейбол.

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Эстафеты. Игры в мини-волейбол. Учебные игры.

6. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. Организация и проведение соревнований – практическое занятие.

7. Показатели двигательной подготовленности. Тестирование физических и технических качеств.

Диагностика уровней освоения программы. Подведение итогов.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов			Контроль
			Всего	Теория	Практика	
1	Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1		Беседа
2	Сентябрь	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и	1	1		Тест – диагностика

		здоровье. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Роль личной гигиены в формировании здорового образа жизни. Гигиена и самоконтроль.				(предварительный контроль). Наблюдение (текущий контроль)
3	Сентябрь	История развития волейбола в России и за рубежом. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	1	1		Творческая работа (текущий контроль)
4	Сентябрь Октябрь	Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение.
5	Октябрь	Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение.
6	Октябрь	Передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		1	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение.

7	Октябрь	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2		2	Текущий контроль правильности выполнения. Устный опрос.
8	Ноябрь	ОФП и СФП. Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья. Обучение основному комплексу физических упражнений. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Подвижные игры	2		2	Текущий контроль правильности выполнения.
9	Ноябрь	Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение.
10	Декабрь	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение.
11	Декабрь	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение.
12	Январь	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение.
13	Январь	Обучение специальным упражнениям для развития	2		2	Текущий

		необходимых физических навыков и умений. ОРУ. Ознакомление со спортивным инвентарем, способы безопасного и эффективного применения при выполнении упражнений. ОФП. Подвижные игры. Эстафеты. Легкоатлетические упражнения.				контроль правильности выполнения.
14	Февраль	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение
15	Февраль	Выполнение технико-тактические действий в игре	2		2	Текущий контроль правильности выполнения.
16	Март	Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Учебная игра	2		2	Занятие. Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение
17	Март Апрель	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Учебная игра	2		2	Текущий контроль правильности выполнения.
18	Апрель	Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2		2	Занятие. Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение.
19	Апрель Май	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований по	3	1	2	Проект (текущий контроль)

		волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. Организация и проведение соревнований – практическое занятие.				
20	Май	Показатели двигательной подготовленности. Тестирование физических и технических качеств.	2	1	1	Диагностика уровней освоения программы
		Всего	36	5	31	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Школа волейбола»

Возраст обучающихся 15 -16 лет

Срок реализации: 1 год

Адресат программы

Программа адресована обучающимся 15-16 лет, не имеющим противопоказаний к занятиям физической культурой.

Цель программы

Цель: содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи обучения группы учащихся 10-х классов -15-16 лет

Обучающие:

- совершенствовать выполнение технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- совершенствовать индивидуальные и групповые тактические действия, командной тактики игры;
- определить игровое место в составе команды, приобрести опыт участия в соревнованиях.

Развивающие:

- укрепить здоровье средствами закаливания;
- в дальнейшем совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества спортсмена;
- воспитать судейские и инструкторские навыки;
- совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Личностные:

- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Ознакомление с программой.

2. Физическая культура как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека.

Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего

долгую сохранность творческой активности. Роль личной гигиены в формировании здорового образа жизни. Гигиена и самоконтроль

3. История развития волейбола в России и за рубежом.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

4. Общефизическая подготовка.

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, пригибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км. Подвижные игры. Эстафеты.

5. Специальная подготовка. Волейбол.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Эстафеты. Игры в мини-волейбол. Учебные игры.

6. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.

Перемена подачи. Удары по мячу. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. Организация и проведение соревнований – практическое занятие.

7. Показатели двигательной подготовленности. Тестирование физических и технических качеств.

Диагностика уровней освоения программы. Подведение итогов.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов			Контроль
			Всего	Теория	Практика	
1	Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Ознакомление с программой.	1	1		Беседа
2	Сентябрь	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Роль личной гигиены в формировании здорового образа жизни. Гигиена и самоконтроль.	1	1		Тест – диагностика (предварительный контроль) Наблюдение (текущий контроль)
3	Сентябрь	История развития волейбола в России и за рубежом. История возникновения волейбола.	1	1		Творческая работа

		Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.				(текущий контроль)
4	Сентябрь Октябрь	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение
5	Октябрь	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение
6	Октябрь	Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		1	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение
7	Октябрь	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2		2	Текущий контроль правильности выполнения. Устный опрос.
8	Ноябрь	ОФП и СФП. Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья. Обучение основному	2		2	Текущий контроль правильности

		комплексу физических упражнений. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Подвижные игры				и выполнения.
9	Ноябрь	Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение
10	Декабрь	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение
11	Декабрь	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение
12	Январь	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	2		2	Текущий, оперативный, этапный контроль. Наблюдение
13	Январь	Обучение специальным упражнениям для развития необходимых физических навыков и умений. ОРУ. Ознакомление со спортивным инвентарем, способы безопасного и эффективного применения при выполнении упражнений. ОФП. Подвижные игры. Эстафеты. Легкоатлетические упражнения.	2		2	Текущий контроль правильности и выполнения.
14	Февраль	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя	2		2	Текущий, оперативный, этапный

		руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.				контроль. Наблюдение
15	Февраль	Выполнение технико- тактические действий в игре	2		2	Текущий контроль правильност и выполнения.
16	Март	Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Учебная игра	2		2	Занятие. Текущий, оперативны й, этапный контроль. Наблюдение
17	Март Апрель	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Учебная игра	2		2	Текущий контроль правильност и выполнения.
18	Апрель	Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2		2	Занятие. Текущий, оперативны й, этапный контроль. Наблюдение
19	Апрель Май	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. Организация и проведение соревнований – практическое занятие.	3	1	2	Проект (текущий контроль)
20	Май	Показатели двигательной подготовленности. Тестирование физических и технических качеств.	2	1	1	Диагностика уровней освоения программы.
		Всего	36	5	31	

Методические и оценочные материалы

№	Разделы программы	Форма занятия (взаимодействие с учащимися)	Приемы и методы подачи материала	Формы подведения итогов занятия
1.	Основы общих знаний о физической культуре как компоненте организации здорового образа жизни. Личная гигиена (история развития волейбола, отработка владения мячом, правила игры, организация соревнований)	Групповая, индивидуальная	Словесный (объяснение, показ, инструкция, пояснение, беседа, вопросы) Практический/игровой (специальные упражнения, спортивные игры) Наглядный (демонстрация правильного алгоритма действий, рассматривание (иллюстраций, использование ТСО)	Наблюдение Игра Тест – диагностика (предварительный контроль)
1.1	История развития волейбола	Групповая, индивидуальная	Словесный (объяснение, показ, инструкция, пояснение, беседа, вопросы) Наглядный (демонстрация правильного алгоритма действий, рассматривание (иллюстраций, использование ТСО)	Творческая работа (текущий контроль)
2.	Общая физическая подготовка (ОФП, СФП и ОРУ)	Групповая	Словесный (объяснение комплекса ОРУ, инструкция, пояснение) Практический/игровой (специальные упражнения комплекса ОРУ, прыжки, бег) Наглядный (демонстрация правильного алгоритма действий)	Наблюдение, Тест (текущий контроль)
3.	Специальная подготовка. Волейбол (Выполнение	Групповая	Словесный (показ, инструкция, пояснение)	Наблюдение

	технических действий в игре)		Практический/игровой (спортивные игры)	Игра, Соревнование
3.1	Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований.	Групповая. Индивидуальная	Словесный (показ, инструкция, пояснение) Практический/игровой (спортивные игры)	Проект (текущий контроль)
4.	Примерные показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста. Нормативы по физической подготовке)	Групповая	Словесный (беседа, вопросы) Практический (выполнение нормативов)	Тест-диагностика уровней освоения программы. (итоговый контроль)

Система формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Контрольная диагностика уровня физических и технических качеств обучающихся

Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передачи мяча							
1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м, (кол-во раз).	12	4	2	1	4	2	1
	13	7	3	1	6	3	1
	14	9	4	2	7	3	2
	15	12	7	4	9	4	3
	16	15	8	5	11	5	4

2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в обруч диаметром 0.9 м, установленное в зоне 3, (количество попаданий из 10 попыток).	12	5	2	1	4	2	1
	13	6	3	1	4	2	2
	14	7	4	2	5	3	2
	15	8	5	3	6	4	3
	16	9	6	3	7	4	3
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6 соперников, (количество попаданий из 10 попыток).	12	4	2	1	4	2	1
	13	6	3	2	5	3	2
	14	7	4	2	5	3	2
	15	8	5	3	6	4	3
	16	9	6	3	7	4	3
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5, (количество попаданий из 10 попыток).	12	4	2	1	3	1	0
	13	4	2	1	3	1	0
	14	6	3	2	5	2	1
	15	7	4	3	6	3	2
	16	7	4	3	6	3	2
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6 с набрасывания, (количество попаданий из 10 попыток).	12	5	3	2	4	2	1
	13	5	3	2	4	2	1
	14	6	3	2	5	3	2
	15	7	4	3	6	4	3
	16	7	4	3	6	4	3
Подачи мяча							
1. Нижняя прямая подача в пределы	12	7	3	1	6	3	1
	13	8	4	2	7	3	2
	14	8	4	2	7	3	2

площадки, (10 попыток)	15	9	6	3	8	5	3
	16	9	6	3	8	5	3
2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	12	4	2	1	4	1	0
	13	6	3	2	5	2	1
	14	6	3	2	5	2	1
	15	7	5	3	6	4	2
	16	7	5	3	6	4	2
3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	12	7	3	2	6	3	1
	13	8	3	2	6	3	2
	14	9	5	3	7	4	2
	15	9	7	4	8	5	3
	16	9	7	4	8	5	3
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	12	5	2	1	4	2	1
	13	5	2	1	4	2	1
	14	6	3	2	5	2	1
	15	8	5	3	5	3	2
	16	8	5	3	6	3	2

Контрольные нормативы по волейболу, основы технической подготовки учащихся

Наименование теста	Возраст (кол-во лет)	Высокий		Средний		Низкий	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нижняя передача мяча над собой (кол-во раз)	12-13	10	10	8	8	5	5
	13-14	11	11	9	9	5	5
	15-16	11	11	2	8	5	5
Верхняя передача мяча над собой (кол-во раз)	12-13	10	10	8	8	5	5
	13-14	11	11	9	9	5	5
	15-16	11	11	8	8	5	5
Верхняя передача мяча в стену (кол-во раз)	12-13	10	10	8	8	5	5
	13-14	11	11	9	9	5	5
	15-16	11	11	8	8	5	5
	12-13	9	9	6	6	3	3

Нижняя передача мяча в стену (кол-во раз)	13-14	10	10	6	6	4	4
	15-16	11	11	9	8	5	5
Верхняя передача мяча в парах (кол-во раз)	12-13	10	10	8	8	5	5
	13-14	11	11	9	9	5	5
	15-16	5	5	3	3	2	2
Прием мяча снизу (кол-во раз)	12-13	3	3	2	2	1	1
	13-14	3	3	2	2	1	1
	15-16	3	3	2	2	1	1
Нижняя прямая подача мяча (кол-во раз)	12-13	3	3	2	2	1	1
	13-14	3	3	2	2	1	1
	15-16	3	3	2	2	1	1
Верхняя прямая подача мяча (кол-во раз)	12-13	3	3	2	2	1	1
	13-14	3	3	2	2	1	1
	15-16	3	3	2	2	1	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Список литературы для обучающихся и родителей

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.