

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МОРКИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗЕЛЕНОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МОУ «Зеленогорская средняя
общеобразовательная школа»
от «30» августа 2023 г.
Протокол № 1 от «22» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Зеленогорская
средняя общеобразовательная школа»
Гранатова Н.В. Гранатова
«30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МИР ВОЛЕЙБОЛА»**

ID программы: 4674
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 11-12 лет, 13-15 лет
Срок освоения программы: 2 года
Объем часов: 144ч.
Разработчик программы: Герасимова Т.А.,
учитель физической культуры

п. Зеленогорск
2023 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	10
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	11
2.1. Учебный план	11
2.2. Календарно-учебный график.....	14
2.3. Условия реализации программы.....	18
2.4. Формы аттестации.....	18
2.5. Оценочные материалы	19
2.6. Методические материалы	19
2.7. Список использованной литературы.....	20
Приложения.....	21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Направленность программы: дополнительная общеразвивающая программа «Мир волейбола» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Актуальность программы: обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Новизна и отличительная особенность данной программы заключается:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, и использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся(11-15лет), интересующихся игрой в волейбол, желающих заниматься спортом, развивать свои спортивные навыки, вести здоровый образ жизни.

Срок освоения программы

Срок освоения программы: 2 года.

Формы обучения

Форма обучения очная.

Уровень программы

Базовый

Особенности организации образовательного процесса

Форма организации детей на занятиях: групповая, игровая, индивидуально-игровая, исследовательская деятельность.

Форма проведения занятий: теоретическая, практическая, тренировочная, соревновательная, комбинированная.

Режим занятий

Периодичность занятий: 1 группа – 1 час 2 раза в неделю;

2 группа - 1 час 2 раза в неделю

Продолжительность 1 академического часа с обучающимся 11-15 лет - 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Обучающие: - обучить техническим приёмам и правилам игры;

- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладение навыками регулирования психического состояния;

- обучить навыкам судейства.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

-содействовать правильному физическому развитию;

-развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Объем программы

Данная программа рассчитана на 144 часа. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 часу.

1.3. Содержание программы 1 года обучения

Раздел1.Теоретическаяподготовка (2часа)

Тема1.1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Правила поведения в зале, техника безопасности во время соревнований, выбор инвентаря формы одежды. Правила организации соревнований, судейство, ведение протокола.

Тема1.2. Значение здорового образа жизни.

Теория: Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания.

Практика: составление мини проекта

Форма контроля: зачет

Раздел2.Общая физическая подготовка (15часов)

Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения

Практика: Развитие общей выносливости, быстроты.

Тема 2.2 Легкоатлетические упражнения

Практика: Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег.

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель ,на дальность, в движущуюся цель.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 2.3 Гимнастические и акробатические упражнения

Тема 2.4 Метание

Практика: Броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 2.5 Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Эстафеты с различными способами перемещений.

Раздел3. Специальная физическая подготовка (28часов)

Тема 3.1 Упражнения, направленные на развитие силы

ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами, со скакалками.

Тема 3.2 Упражнения, направленные на развитие игрового мышления и реакции

Практика: Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

Тема 3.3 Упражнения, направленные на развитие прыгучести

Практика: Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 метров. Подвижные игры.

Тема 3.4 Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости

Практика: Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

Тема 3.5 Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

Практика: Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

Раздел 4. Техническая подготовка (18 часов)

Тема 4.1 Приемы и передачи мяча

Практика: Верхняя передача мяча над собой. Разучивание верхней передачи мяча у стены. Верхняя передача мяча в парах. Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки. Нижняя передача над собой.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 4.2 Поддачи мяча

Практика: Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 4.3. Стойки и перемещения

Практика: Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Раздел 5. Тактическая подготовка (9 часов)

Тема 5.1 Упражнения на быстроту реакции и ориентировку

Практика. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 5.2 Основы тактики игры в «Пионербол»

Теория: Правила игры.

Практика : Подача мяча. Расстановка игроков.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 5.3 Основы тактики игры в волейбол

Теория: Тактика нападения. Индивидуальные групповые, командные действия.

Обучение расстановке игроков, переход.

Практика: Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Теория: Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия.

Практика: Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии.

Расположение игроков при приеме.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 5.4 Обманные приемы в игре «Пионербол»

Практика: Тактика игры внутри команды. Подкрутка мяча при броске.

Форма контроля: наблюдение.

Содержание программы 2 года обучения

Раздел1.Теоретическая подготовка (3часа)

Тема 1.1 Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.

Тема 1.2 Травматизм и меры предупреждения

Теория: Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия. Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль.

Тема 1.3 Волейбол в России.

Теория История развития волейбола

Раздел2.Общая физическая подготовка (5часов)

Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

Тема 2.2 Легкоатлетические упражнения

Практика: Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.

Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м.

Прыжковые упражнения различной сложности. Челночный бег

3x10м,6x10м,10x10м.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 2.3 Гимнастические и акробатические упражнения

Практика: Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок

вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на равновесие.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 2.4 Метание

Практика: Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны.

Упражнения с волейбольным мячом

Форма контроля: наблюдение

Тема 2.5 Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Практика: Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка(10часов)

Тема 3.1 Упражнения, направленные на развитие силы

Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Стреч упражнения. Статические упражнения.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 3.2 Упражнения, направленные на развитие игрового мышления и реакции

Практика: Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 3.3 Упражнения, направленные на развитие прыгучести

Практика: Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 3.4 Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости

Одиночные и многократные кувырки в различных направлениях. Прыжки вверх с поворотами, выполнением различных движений в воздухе (хлопок над головой, бросок мяча и т.п.). Прыжки с подкидного гимнастического мостика с выполнением различных движений в воздухе. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений.

Тема 3.5 Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

Практика: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Раздел 4. Техническая подготовка (20 часов)

Тема 4.1 Приемы и передачи мяча

Практика: Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте.

Форма контроля: наблюдение

Тема 4.2 Подачи мяча

Практика Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач.

Форма контроля: наблюдение

Тема 4.3 Стойки и перемещения

Практика: Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

Форма контроля: наблюдение

Тема 4.4 Нападающие удары

Практика: Нападающий удар. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4.

Форма контроля: наблюдение

Тема 4.5 Блоки

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования. Имитация движений при блоке на месте и после перемещений; то же у стены, у сетки. Броски мяча двумя руками через сетку. Упражнения с партнёром:

- игроки располагаются парами у сетки, одновременно прыгают и касаются друг друга кистями рук;
- один игрок выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания мяча, другой выполняет блок;
- упражнения с двумя партнерами.

Форма контроля: наблюдение

Раздел 5. Тактическая подготовка (11 часов)

Тема 5.1 Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

Практика: Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок

гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

Тема 5.2 Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.

Практика: Действия в защите и нападении. Взаимодействие игроков Уметь действовать в защите и нападении. Спортивный инвентарь. Комплексный передней линии: игрока 4 зоны с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Форма контроля: наблюдение

Тема 5.3 Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»

Практика Подача мяча. Взаимодействие игроков. Защитные действия.

Форма контроля: наблюдение

Тема 5.4 Переключение от одного приема к другому (от нападения к защите).

Практика: Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии.

Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование.

Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника.

Варианты расположения игроков при приеме подачи.

Форма контроля: наблюдение

Раздел 6. Правила игры, судейская терминология (3часа)

Теория: Основные ошибки. Теория судейства.

Раздел 7.

Практика. Контрольные занятия, соревнования.

Форма контроля: Сдача нормативов (5часов)

Раздел 8.

Практика. Товарищеские игры (13часов)

Форма контроля: наблюдение

Раздел 9. Организационные мероприятия (2часа)

1.4. Планируемые результаты

К концу первого года дети должны знать:

- правила поведения в зале
- виды приемов и контрприемов
- тактику и технику волейбола
- приемы самостраховки

- теоретические основы волейбола
- правила игры
- технику приёма снизу и технику приёма сверху
- технику подачи
- тактические действия во время игры в волейбол

К концу второго года дети должны уметь:

- выполнять правильно самостраховку
- технично выполнять прием в стойке
- определять дозировку физической нагрузки
- правильно относиться к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам)
- выполнять акробатические элементы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

1 года обучения

№ темы	Название темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-	Беседа-диалог
1.2	Значение здорового образа жизни.	1	1	-	Беседа-диалог
2.	Общая физическая подготовка	15	6	9	
2.1	Общеразвивающие упражнения	4	2	2	Наблюдение
2.2	Легкоатлетические упражнения	4	1	5	Наблюдение
2.3	Гимнастические и акробатические упражнения	4	1	3	Наблюдение
2.4	Метание	3	1	2	Наблюдение
2.5	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	0	1	Товарищеские игры
3.	Специальная	28	5	23	

	физическая подготовка				
3.1	Упражнения, направленные на развитие силы	5	1	4	Наблюдение
3.2	Упражнения, направленные на развитие игрового мышления и реакции	6	1	5	Наблюдение
3.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	6	1	4	Товарищеские игры
3.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	6	1	5	Наблюдение
3.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5	1	5	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	18	3	15	
4.1	Приемы и передачи мяча	12	1	11	Тестирование
4.2	Подачи мяча	3	1	2	Тестирование
4.3	Стойки и перемещения	3	1	2	Тестирование

5	Тактическая подготовка	9	4	5	
5.1	Упражнения на быстроту реакции и ориентировку	3	1	2	Наблюдение
5.2	Основы тактики игры в «Пионербол»	2	1	1	Наблюдение
5.3	Основы тактики игры в волейбол	2	1	1	Наблюдение
5.4	Обманные приемы в игре «Пионербол»	2	1	1	Наблюдение
Итого		72	15	57	

Учебный план второго года обучения

№ темы	Название темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/текущего
		Всего	Практика	Теория	

1	Теоретическая подготовка	3	3	-	контроля
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	Беседа-диалог
1.2	Травматизм и меры предупреждения	1	1	-	Беседа-диалог
1.3	Волейбол в России.	1	1	-	Беседа-диалог
2.	Общая физическая подготовка	5	-	5	
2.1	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	Входное и итоговое тестирование
2.2	Легкоатлетические упражнения	1	-	1	Входное и итоговое тестирование
2.3	Гимнастические и акробатические упражнения	1	-	1	Входное и итоговое тестирование
2.4	Метание	1	-	1	Наблюдение
2.5	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	-	1	Товарищеские игры
3.	Специальная физическая подготовка	10	1	9	
3.1	Упражнения, направленные на развитие силы	1	-	1	Входное и итоговое тестирование
3.2	Упражнения, направленные на развитие игрового мышления и реакции	1	-	1	Входное и итоговое тестирование
3.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	2	-	2	Входное и итоговое тестирование
3.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	2	-	2	Входное и итоговое тестирование
3.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4	1	3	Входное и итоговое тестирование

4.	Техническая подготовка	20	5	15	
4.1	Приемы и передачи мяча	6	1	5	Тестирование
4.2	Подачи мяча	6	1	5	Тестирование
4.3	Стойки и перемещения	3	1	2	Тестирование
4.4	Нападающие удары	3	1	2	Тестирование
4.5	Блоки	2	1	1	Тестирование
5.	Тактическая подготовка	11	4	7	
5.1	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий	2	1	1	Наблюдение
5.2	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче	3	1	2	Наблюдение
5.3	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»	3	1	2	Наблюдение
5.4	Переключение от одного приема к другому (от нападения к защите).	3	1	2	Наблюдение
6.	Правила игры, судейская терминология	3	1	2	Тестирование
7.	Контрольные занятия, соревнования Сдача нормативов	5	1	4	Нормативы
8.	Товарищеские игры	13	1	12	Товарищеские игры
9.	Организационные мероприятия	2	1	1	
Итого:		72	17	55	

2.2. Календарно-учебный график.

<i>№ п/п</i>	<i>Дата начала реализации</i>	<i>Дата окончания реализации</i>	<i>Режим занятия</i>	<i>Количество недель\дней\ часов</i>	<i>Год обучения</i>
1	01.09.2022	31.05.2023	очный	36/36/72	2022-2023
2	01.09.2023	31.05.2024	очный	36/36/72	2023-2024

1 год обучения

№ п / п	Дата	Время проведения	Форма занятий	Наименование раздела, темы	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1				Теоретическая подготовка	2		
1.1	04.09	15.00-15.45	Беседа	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	Спортивный зал	Наблюдение
1.2	07.09	15.00-15.45	Беседа	Значение здорового образа жизни.	1	Спортивный зал	Наблюдение
2.				Общая физическая подготовка	15		
2.1	11,14,18,21.09	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Общеразвивающие упражнения	4	Спортивный зал	Наблюдение
2.2	25,28.09; 02,05.10	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Легкоатлетические упражнения	4	Спортивный зал	Наблюдение
2.3	09,12,16,19.10	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Гимнастические и акробатические упражнения	4	Спортивный зал	Наблюдение
2.4	23,26.10 09.11	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Метание	3	Спортивный зал	Наблюдение
2.5	13.11	15.00-15.45	Соревнование	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	Спортивный зал	Наблюдение
3.				Специальная физическая подготовка	28		
3.1	16,20,23,27, 30.11	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Упражнения, направленные на развитие силы	5	Спортивный зал	Наблюдение
3.2	04,07,11,14,18, 21.12	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Упражнения, направленные на развитие игрового мышления и реакции	6	Спортивный зал	Наблюдение
3.3	25,28.12.2023 11,15,18, 22.01.2024	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	6	Спортивный зал	Наблюдение
3.4	25,29.01; 01,05,08,12.02	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	6	Спортивный зал	Наблюдение

3.5	15,19,22,26, 29.02	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5	Спортивный зал	Наблюдение
4.				Техническая подготовка	18		
4.1	04,07,11,14,18, 21.03; 01,04,08,11, 15,18.04	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Приемы и передачи мяча	12	Спортивный зал	Наблюдение
4.2	22,25,29.04	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Поддачи мяча	3	Спортивный зал	Наблюдение
4.3	02,06,13.05	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Стойки и перемещения	3	Спортивный зал	Наблюдение
5.		15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Тактическая подготовка	4		Наблюдение
5.1	16.05	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Упражнения на быстроту реакции и ориентировку	1	Спортивный зал	Наблюдение
5.2	20.05	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Основы тактики игры в «Пионербол»	1	Спортивный зал	Наблюдение
5.3	23.05	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Основы тактики игры в волейбол	1	Спортивный зал	Наблюдение
5.4	27.05	15.00-15.45	Соревнование	Итоговое занятие	1	Спортивный зал	Наблюдение
Итого					72		

2 год обучения

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Наименование раздела, темы	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
-------	------	-------	---------------	----------------------------	------------------	------------------	----------------

1				Теоретическая подготовка	3		
1.1	05.09	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Спортивный зал	Наблюдение
1.2	08.09	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Травматизм и меры предупреждения	1	Спортивный зал	Наблюдение
1.3	12.09	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Волейбол в России.	1	Спортивный зал	Наблюдение
2.				Общая физическая подготовка	5		
2.1	15.09	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Общеразвивающие упражнения	1	Спортивный зал	Наблюдение
2.2	19.09	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Легкоатлетические упражнения	1	Спортивный зал	Наблюдение
2.3	22.09	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Гимнастические и акробатические упражнения	1	Спортивный зал	Наблюдение
2.4	26.09	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Метание	1	Спортивный зал	Наблюдение
2.5	29.09	15.00-15.45	Соревнование	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	Спортивный зал	Наблюдение
3.				Специальная физическая подготовка	10		
3.1	03.10	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Упражнения, направленные на развитие силы	1	Спортивный зал	Наблюдение
3.2	06.10	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Упражнения, направленные на развитие игрового мышления и реакции	1	Спортивный зал	Наблюдение
3.3	10,13.10	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	2	Спортивный зал	Наблюдение
3.4	17,20.10	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	2	Спортивный зал	Наблюдение
3.5	24,27.10	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4	Спортивный зал	Наблюдение
4.		15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Техническая подготовка	20		

4.1	07,10,14,17, 21,24.11	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Приемы и передачи мяча	6	Спортивный зал	Наблюдение
4.2	28.11; 01,05,08,12, 15.12	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Подачи мяча	6	Спортивный зал	Наблюдение
4.3	19,22,26.12	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Стойки и перемещения	3	Спортивный зал	Наблюдение
4.4	29.12.2023; 09,12.01.2024	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Нападающие удары	3	Спортивный зал	Наблюдение
4.5	16,19.01	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Блоки	2	Спортивный зал	Наблюдение
5.				Тактическая подготовка	11		
5.1	23,26.01	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий	2	Спортивный зал	Наблюдение
5.2	30.01; 02.06.02	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче	3	Спортивный зал	Наблюдение
5.3	09,13,16.02	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»	3	Спортивный зал	Наблюдение
5.4	20,27.02; 01.03	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Переключение от одного приема к другому (от нападения к защите).	3	Спортивный зал	Наблюдение
6.	05,12,15.03	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Правила игры, судейская терминология	3	Спортивный зал	Наблюдение
7.	19,22.03; 02,05,09.04	15.00-15.45	Тренировочные упражнения	Контрольные занятия, соревнования Сдача нормативов	5	Спортивный зал	Наблюдение
8.	16,19,23, 26,30.04; 03,07,10,14,17,2 1,24,28.05	15.00-15.45	Соревнования	Товарищеские игры	13	Спортивный зал	Наблюдение
9.	31.05.2024	15.00-15.45	Соревнования	Организационные мероприятия	2		
Итого					72		

o:						
----	--	--	--	--	--	--

2.4. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал
2. Волейбольные мячи
3. Баскетбольные мячи
4. Конусы
5. Тактическая доска
6. Сетка волейбольная
7. Гимнастические маты
8. Тренажер нападающего удара
9. Координационная лестница

Материально-техническая база оптимально соответствует для занятий волейболом.

Кадровое обеспечение

Герасимова Татьяна Андреевна, учитель физической культуры МОУ «Зеленогорская средняя общеобразовательная школа». Образование среднее специальное.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

В начале учебного курса *вводный контроль*.

В конце учебного курса *итоговая аттестация*.

Аттестация проводится в соответствии с положением аттестации учащихся МОУ «Зеленогорская СОШ»

Цель аттестации:

- Выявление уровня развития способностей и личностных качеств детей и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация – форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы данного года обучения.

Итоговая аттестация – форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы.

Сроки проведения аттестации:

- *промежуточная аттестация* учащихся проводится в апреле – мае;

- *итоговая аттестация* проводится в мае.

2.6. Оценочные материалы

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической

подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла.

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

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и практических действий.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

2.7. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса:

1. Соответствие принципам научность, системность, наглядность, доступность, активность усвоения учащимися материала.
2. Установление логической связи с тем, что ранее изучалось; обеспечение последовательности и преемственности в изучении программного материала; систематическое повторение узловых вопросов курса.
3. Обеспечение связи обучения с жизнью и осуществление профессиональной ориентации учащихся, учет личного опыта школьников; привитие им практических умений, навыков и обучения рациональному мышлению и практическим действиям.
4. Использование проблемности в обучении, развитие самостоятельности и инициативы учащихся, включение их в активную деятельность, создание ситуаций трудности и успешности.
5. Дифференцированное обучение; индивидуальный подход к учащимся, учет их возрастных и психофизиологических особенностей.
6. Положительные эмоции и благоприятная психологическая атмосфера в коллективе

Методы обучения:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

- практические: упражнения;
- методигры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Основные педагогические технологии.

- здоровьесберегающая технология
- технология уровневой дифференциации;
- технологии личностно-ориентированного обучения;
- обучение двигательным действиям;
- развитие физических качеств;
- коммуникативная технология обучения;
- игровые технологии;

Формы занятий учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях и контрольных тренировках;
- теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия;
- участие в конкурсах,
- эстафетах и др.

Формы обучения

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях и контрольных тренировках;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия;
- участие в конкурсах, эстафетах и др.

2.8. Список литературы

Литература для учителя

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

Литература для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

Критерии оценивания обучающихся:

1. Контрольные нормативы:

ОФП:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

2. Игровые действия:

1. Подача мяча
2. Прием подачи
3. Передача мяча
4. Атакующий удар

Норматив	0	1	2
Подача мяча	Не подал	Подавал только нижней	Подача и нижней и верхней
Прием подачи	Не принял	Принял	Принял с доводкой
Передача мяча	Нет точных передач	Передачи точные только верхом	Передачи точные и низом и верхом
Атакующий удар	Не атакует	Атакует без прыжка	Атакует с прыжком