

Отдел образования Администрации Моркинского муниципального района
Республики Марий Эл

Муниципальное образовательное учреждение
«Зеленогорская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МОУ «Зеленогорская средняя
общеобразовательная школа»
от «_» августа 2021г.
Протокол № _____ от «_» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Зеленогорская
средняя общеобразовательная школа»
_____ Н.В.Гранатова
«_» августа 2021г.
Приказ № _____ от «_» августа 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
школьного спортивного клуба «Мир волейбола»**

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

п. Зеленогорск
2021 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	11
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	11
2.1. Учебный план	11
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3.....	
2.4. Формы аттестации.....	15
2.5. Оценочные материалы.....	16
2.6. Методические материалы.....	16
2.7. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания.....	16
Список использованной литературы.....	20
Приложения.....	21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности спортивного клуба «Мир волейбола» для обучающихся 5 – 9 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Мир волейбола» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана на основе учебного пособия «Шахматы в школе» Э.Э. Уманская, Е.И. Волкова, Е.А. Прудникова (2017 год).

Актуальность программы

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировке 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. Небольшой

объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Новизна и отличительная особенность данной программы заключается:

игровая деятельность приучает занимающихся :

-подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели

-действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы

-постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильное решение.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 5-9 классов (11-15 лет), 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. В случае ухудшения эпидемиологической обстановки, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции, при реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

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 – Научить учащихся играть на хорошем уровне, помочь достичь максимального уровня профессионализма в волейболе. Раскрыть возможность привлечения в спорт людей, не имеющих опыт. Обеспечить качественной техникой, правилами и безболезненному развитию в спорте.

Задачи

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры в волейбол;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

Развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- 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;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

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.

1.2. Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности.

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

Тема 1.2. Значение здорового образа жизни.

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка

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.

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

Тема 2.5 Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Эстафеты с различными способами перемещений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

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

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.

Тема 4.2 Подачи мяча

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

4.3 Стойки и перемещения

Практика: Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1 Упражнения на быстроту реакции и ориентировку

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Тема 5.2 Основы тактики игры в «Пионербол»

Теория: Правила игры.

Практика : Подача мяча. Расстановка игроков.

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.

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.

Тема 5.4 Обманные приемы в игре «Пионербол»

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

Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка

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.

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.

Тема 2.4 Метание

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

Упражнения с волейбольным мячом

Тема 2.5 Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Практика: Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

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.

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. Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

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.

Раздел 4. Техническая подготовка

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.

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.

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.

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.

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 партнером:

- 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.

Раздел 5. Тактическая подготовка

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).

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

Практика Подача мяча. Взаимодействие игроков. Защитные действия.

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.

Раздел 6. Правила игры, судейская терминология

Теория: Основные ошибки. Теория судейства.

Раздел 7. Контрольные занятия, соревнования

Сдача нормативов

Раздел 8. Товарищеские игры

Раздел 9. Организационные мероприятия

1.4. Планируемые результаты

К концу учебного 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 учебного 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	4	Входное и итоговое тестирование
2.2	Легкоатлетические упражнения	4	1	5	Входное и итоговое тестирование
2.3	Гимнастические и	4	1	3	Входное и

	акробатические упражнения				итоговое тестирование
2.4	Метание	3	1	2	Наблюдение
2.5	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	0	1	Товарищеские игры
3.	Специальная физическая подготовка	28	5	23	
3.1	Упражнения, направленные на развитие силы	5	1	4	Входное и итоговое тестирование
3.2	Упражнения, направленные на развитие игрового мышления и реакции	6	1	5	Входное и итоговое тестирование
3.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	6	1	4	Входное и итоговое тестирование
3.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	6	1	5	Входное и итоговое тестирование
3.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5	1	5	Входное и итоговое тестирование
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	

Календарно-тематическое планирование для второго года обучения

№ темы	Название темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Теоретическая подготовка	3	3	-	
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,	2	-	2	Входное и

	направленные на развитие специальной ловкости				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.

№ п/п	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятия	Количество недель\дней\ часов	Год обучения
1	01.09.2021	31.05.2022	очный	36/36/72	2021-2022
2	01.09.2022	31.05.2023	очный	36/36/72	2022-2023

2.3. 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

Материально-техническая база оптимально соответствует для занятий волейболом.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

В конце учебного года проводится промежуточная или 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.

2.5. 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 степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

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

2.6. Методические материалы

Методы обучения:

Используемые методики и технологии:

технология группового обучения, технология игровой деятельности, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, технология индивидуального обучения, технология психологического сопровождения учебно - тренировочного процесса, информационно- компьютерные технологии. Методы обучения - словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный, различные тренажёры, общеподготовительные упражнения, специально – подготовительные упражнения и соревновательные упражнения.

Методы воспитания – убеждение, поощрение, тренинг, стимулирование, мотивация.

2.7. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	План	Факт
1	Теоретическая	2		

	подготовка			
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		
1.2	Значение здорового образа жизни.	1		
2.	Общая физическая подготовка	15		
2.1	Общеразвивающие упражнения	4		
2.2	Легкоатлетические упражнения	4		
2.3	Гимнастические и акробатические упражнения	4		
2.4	Метание	3		
2.5	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	1		
3.	Специальная физическая подготовка	28		
3.1	Упражнения, направленные на развитие силы	5		
3.2	Упражнения, направленные на развитие игрового мышления и реакции	6		
3.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	6		
3.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	6		
3.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5		
4.	Техническая подготовка	18		
4.1	Приемы и передачи мяча	12		
4.2	Подачи мяча	3		
4.3	Стойки и перемещения	3		
5.	Тактическая подготовка	4		
5.1	Упражнения на быстроту	1		

	реакции и ориентировку			
5.2	Основы тактики игры в «Пионербол»	1		
5.3	Основы тактики игры в волейбол	1		
5.4	Обманные приемы в игре «Пионербол»	1		
Итого		72		

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество во часов	План	Факт
1	Теоретическая подготовка	3		
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	1		
1.2	Травматизм и меры предупреждения	1		
1.3	Волейбол в России.	1		
2.	Общая физическая подготовка	5		
2.1	Общеразвивающие упражнения	1		
2.2	Легкоатлетические упражнения	1		
2.3	Гимнастические и акробатические упражнения	1		
2.4	Метание	1		
2.5	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	1		
3.	Специальная физическая подготовка	10		
3.1	Упражнения, направленные на развитие силы	1		
3.2	Упражнения, направленные на развитие игрового мышления и реакции	1		

3.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	2		
3.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	2		
3.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4		
4.	Техническая подготовка	20		
4.1	Приемы и передачи мяча	6		
4.2	Подачи мяча	6		
4.3	Стойки и перемещения	3		
4.4	Нападающие удары	3		
4.5	Блоки	2		
5.	Тактическая подготовка	11		
5.1	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий	2		
5.2	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче	3		
5.3	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»	3		
5.4	Переключение от одного приема к другому (от нападения к защите).	3		
6.	Правила игры, судейская терминология	3		
7.	Контрольные занятия, соревнования	5		

	Сдача нормативов			
8.	Товарищеские игры	13		
9.	Организационные мероприятия	2		
Итого:		72		

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	Подал 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