

Краснодарский край, Динской район, станица
Нововеличковская
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа № 30
имени Героя Советского Союза
Николая Алексеевича Примака»

Принято на заседании
Педагогического методического совета
от « 26 » августа 2022 года
Протокол №1

«Утверждаю»
Директор МАОУ МО
Динской район СОШ №30
имени Н.А. Примака
_____ В.А. Габлая

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная-направленность
«Волейбол»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 68 часов

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

Вид программы: модифицированная

Составитель:
Шабанов Р.Б.
учитель физической культуры

ст. Нововеличковская, 2022 г.

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.** Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана на основе программы - Каинова А.И. «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, соответствует базисному учебному плану МАОУ СОШ №30 им. Примака Н.А. МО Динской район .

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и актуальность программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и само реализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по волейболу.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в волейбол является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры волейбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию

Адресат программы.

По программе могут обучаться дети 12-18 лет. Это подростковый и ранний юношеский период. Психологические особенности детей этого возраста требуют особого внимания и осторожности от педагога в коммуникационном поле, усилий для нейтрализации перепадов настроения ребят, мотивирования активной деятельности и поддержания интереса к общественно значимой деятельности. Немаловажным является работа по развитию коллектива и межличностных доброжелательных взаимоотношений. Количество обучающихся в группах: 15 человек.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы 68 часов 2 раза в неделю.

Количество обучающихся в объединении 15 человек.

Формы обучения - очная.

Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 90 минут (2 академических часа, академический час 45 мин). Перерыв между занятиями составляет 10 .

минут после часа занятий

1.2. Цели и задачи.

Цель программы: формирование разносторонне развитой личности обучающегося, стремящейся к физическому совершенствованию, способной реализовать свой потенциал посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол;
- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям волейболом;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитывающие:

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

**1.3. Содержание программы.
Учебно-тематический план.**

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
1.	Развитие волейбола в России	1	1	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	25	1	24
4.	Основы техники и тактики игры	25	1	24
5.	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
6.	Тестирование	8	-	8
Итого:		68	4	64

Тема 1.Общая физическая подготовка

Теория:

Понятие ОФП. Функции ОФП.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания.

Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки:

бег по прямой,

бег приставными шагами,

бег с высоко поднятыми коленями,

челночный бег,

кувырки вперёд и назад,

приседания на месте,

прыжки вверх и др.

Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно - спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика. Техническая подготовка: 1. Стойки в сочетании с перемещениями.

2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.

3. Приём мяча сверху через сетку.

4. Нижняя прямая подача.

5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).

6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.

7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).

8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.

9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.

10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.

11. Приём сверху нижней прямой подачи.

12. Верхняя прямая подача через сетку.

13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.

14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.

15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. Подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
 - Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия Теория.

Гигиенические средства.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому

рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна). Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п. Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки: освоить терминологию, принятой в волейболе;

- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. 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.

Практика.

Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания Программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи,
- также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями и предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
- расстановку игроков на поле;	-выполнять перемещения и стойки;
- правила перехода игроков по номерам;	- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- правила игры в мини-волейбол;	выполнять приём и передачу мяча;
- правильность счёта по партиям;	- выполнять нижнюю подачу с 5-6 м ;
	- выполнять падения.;

Мета предметные результаты освоения дополнительной обще развивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 11
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью

Личностные результаты освоения дополнительной обще развивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;

5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

5. Формы аттестации.

Для оценки уровня освоения дополнительной обще развивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

6. Диагностические средства.

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутри школьные соревнования по волейболу.

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по волейболу среди школ Динского района.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года).

15-18 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики		девочки			
		стартовый	базовый	стартовый	базовый		
1	Бег 30 м (сек.)	4.9	5.4	5.2	5.8		
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	190	195	155		
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	16	27	14		

4.	Бег 1000 м (мин.)	3.12	4.35	4.20	5.25		
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	6	23	13		

7. Учебно-методическое обеспечение программы.

Основными формами тренировочного процесса являются:

групповые тренировочные занятия;

- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования
- Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса обще развивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий

Рекомендации по организации образовательного процесса.

На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы само регуляции:

- само приказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа. Воспитание — это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной

социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);

вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы МАОУ СОШ № 30 им.Примака Н.А., шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);

участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МАОУ СОШ № 30 им.Примака Н.А. (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

личный пример и педагогическое мастерство тренера

- ♣ высокая организация тренировочного процесса;
- ♣ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- ♣ дружный коллектив;
- ♣ система морального стимулирования;
- ♣ наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, само актуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Требования техники безопасности.

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

8. Материально-техническое оснащение.

Для реализации дополнительной обще развивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	15
6	Мячи волейбольные	15
7	Мячи набивные	5
8	Эспандеры лыжные	15
9	Скакалки	10
10	Стадион	1
11	Ноутбук	1

9. Реализация дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы в дистанционном формате по волейболу.

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорта является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения. Рабочая учебная программа электронного образования с использованием технологий дистанционного образования разработана на основе нормативных документов:

Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

Цель программы: развитие индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков само регуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи.

Образовательные:

обучение технике двигательных действий в виде спорта,

-обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах,

-формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории и методики физического воспитания,

-формирование навыков само регуляции,

-обучение умению самоорганизации,

-обучение использования дистанционных технологий.

Развивающие:

-развитие познавательной активности,

-формирование творческой активности, -формирование осознанного выбора, ориентированного на профессию,

-развитие навыков онлайн общения,

-развитие индивидуального потенциала обучающихся.

Воспитательные:

-воспитание воли, самообладания, дисциплинированности,

-формирование стремления к самопознанию.

- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционного образования

10. Список литературы

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г. 2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г. 3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г. 4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений

/ под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г. 5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г. 6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

Для обучающихся: 1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г. 2.

Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014. 3. Кукленко Д.В.,

Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

Календарно тематическое планирование общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

№	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Место проведени я	Форма контроля
1.		Основы знаний. Техника безопасности на занятиях по волейболу, правила организации и проведения соревнований	2	18.00-19.30	Теоретическое занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
2.		Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
3.		Развитие ловкости и быстроты движений	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
4.		Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
5.		Силовая подготовка (с отягощениями)	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
6.		Развитие общей и специальной выносливости	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
7.		Развитие ловкости и быстроты движений	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
8.		Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
9.		Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	

10.		Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники выполнения отдельных элементов приемом и передач мяча
11.		Передача мяча.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
12.		Верхняя передача мяча.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
13.		Верхняя прямая передача мяча.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
14.		Нижняя передача мяча двумя руками.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
15.		Нижняя передача мяча двумя руками.	2	18.00-19.30	Теоретическое занятие	Спортзал	
16.		Нижняя передача одной рукой.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники и точности выполнения передач
17.		Верхняя передача в прыжке.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
18.		Верхняя передача за голову.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
19.		Верхняя передача в прыжке назад.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
20.		Верхняя передача в зону 2-3-4.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
21.		Подача мяча.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
22.		Нижняя подача мяча.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность выполнения передач из различных исходных положений
23.		Верхняя подача мяча.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
24.		Нижняя прямая подача мяча.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
25.		Верхняя прямая подача мяча.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
26.		Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
27.		Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
28.		Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
29.		ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
30.		Режим дня и	2	18.00-	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность

		питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера		19.30	ое занятие		ь участия в школьных и районных соревнованиях по волейболу
31.		Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
32.		Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
33.		Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
34.		Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
35.		Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники и точности выполнения передач
36.		Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
37.		Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
38.		Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
39.		Использование естественных сил природы в целях закаливания организма.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	

40.		ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
41.		Нападающий удар с отскоком от блока в аут.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
42.		Нападающий удар из зоны 1.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
43.		Нападающий удар из зоны 2.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по волейболу
44.		Нападающий удар из зоны 3.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
45.		Нападающий удар из зоны 3.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
46.		Нападающий удар из зоны 1.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
47.		Нападающий удар из зоны 2.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
48.		Нападающий удары со второй линии.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
49.		Нападающий удары со второй линии.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность выполнения бросков из различных исходных положений
50.		Нападающий удары со второй линии.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
51.		Нападающий удар из зоны 6.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
52.		Нападающий удар из зоны 6.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
53.		Нападающий удар из зоны 6.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
54.		Нападающий удар из зоны 5.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
55.		Нападающий удар из зоны 5.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
56.		Нападающий удар из зоны 5.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
57.		Нападающий удар из зоны 5.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
58.		Блокирование.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
59.		Блокирование.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
60.		Командные действия в нападении.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
61.		Индивидуальные действия в защите.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	

62.		Одиночное блокирование.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
63.		Групповые действия в нападении.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
64.		Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
65.		Групповое блокирование.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
66.		Групповое блокирование.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	
67.		Двойной блок.	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по волейболу
68.		Спортивные соревнования	2	18.00-19.30	Тренировочное занятие	Спортзал	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

учителей физической культуры № 1

от 26 августа 2022 года

Руководитель ШМО

_____ / Шабанов Р. Б. /

№ п/п	Тема	Кол- во часо в	Дата		Оборудо вание
			По плану	По факту	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Т.Б. Правила волейбола.	2			
2.	Овладение техникой передвижения и стоек. Учебная игра в волейбол.	2			
3.	Овладение техникой передвижения и стоек. Учебная игра в волейбол.	2			
4.	Овладение техникой передвижения и стоек. Учебная игра в волейбол.	2			
5.	Техника приема и передачи мяча сверху Учебная игра в волейбол.	2			
6.	Техника приема и передачи мяча сверху. Учебная игра в волейбол.	2			
7.	Техника приема и передачи мяча сверху. Учебная игра в волейбол.	3			
8.	Техника приема мяча снизу. Упр. насилу. Учебная игра в волейбол.	2			
9.	Техника приема мяча снизу. Упр. насилу. Учебная игра в волейбол.	2			
10.	Техника приема мяча снизу. Упр. насилу Учебная игра в волейбол.	2			
11.	Передачи мяча сверху собственного подбрасывания. Развитие скоростных качеств. Учебная игра в волейбол.	2			
12.	Передачи мяча сверху собственного подбрасывания. Развитие скоростных качеств. Учебная игра в волейбол.	2			
13.	Передачи мяча сверху собственного подбрасывания. Развитие скоростных качеств. Учебная игра в волейбол.	2			
14.	Прием мяча с набрасывания партнера. Развитие выносливости. Учебная игра в волейбол.	2			

15.	Прием мяча с набрасывания партнера. Развитие выносливости. Учебная игра в волейбол.	2			
16.	Прием мяча с набрасывания партнера. Развитие выносливости. Учебная игра в волейбол.	2			
17.	Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол.	2			
18.	Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол.	2			
19.	Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол.	2			
20.	- Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя подача. - Игра на укороченной площадке. Учебная игра в волейбол.	2			
21.	- Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя подача. - Учебная игра в волейбол.	2			
22.	- Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя подача. - Учебная игра в волейбол.	2			
23.	Передачи мяча над собой. Нижняя подача. Упр. для рук. Учебная игра в волейбол.	2			
24.	Развитие волейбола. Прием мяча с подачи. Упр. для рук. Учебная игра в волейбол.	2			
25.	Развитие волейбола. Прием мяча с подачи. Упр. для рук. Учебная игра в волейбол.	2			
26.	Развитие волейбола. Прием мяча с подачи. Упр. для рук. Учебная игра в волейбол.	2			
27.	Передачи мяча после перемещения. Выбор места для выполнения подачи. Учебная игра в волейбол.	2			
28.	Передачи мяча после перемещения. Выбор места для выполнения подачи. Учебная игра в волейбол.	2			
29.	Передачи мяча после перемещения. Выбор места для выполнения подачи. Учебная игра в волейбол.	2			
30.	Передачи двумя руками на месте после передачи в перед. Подача в стенку. Учебная игра в волейбол.	2			

31.	• Передачи двумя руками на месте после передачи в перед. Подача в стенку. Учебная игра в волейбол.	2			
32.	• Передачи двумя руками на месте после передачи в перед. Подача в стенку. Учебная игра в волейбол.	2			
33.	• Передача мяча сверху в прыжке в парах .Развитие мышц ног. Учебная игра в волейбол.	2			
34.	• Передача мяча сверху в прыжке в парах .Развитие мышц ног. Учебная игра в волейбол.	2			
35.	• Передача мяча сверху в прыжке в парах .Развитие мышц ног. Учебная игра в волейбол.	2			
36.	• Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подача с 9 метров. Развитие мышц брюшного пресса. Учебная игра в волейбол.	2			
37.	• Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подача с 9 метров. Развитие мышц брюшного пресса. Учебная игра в волейбол.	2			
38.	• Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подача с 9 метров. Развитие мышц брюшного пресса. Учебная игра в волейбол.	2			
39.	• Передача мяча сверху в прыжке в тройках. Взаимодействие игроков в передней линии. Учебная игра в волейбол.	2			
40.	• Передача мяча сверху в прыжке в тройках. Взаимодействие игроков в передней линии. Учебная игра в волейбол.	2			
41.	• Передача мяча сверху в прыжке в тройках. Взаимодействие игроков в передней линии. Учебная игра в волейбол.	2			
42.	• Прием мяча снизу в группе. Укрепление тазобедренного сустава. Учебная игра в волейбол.	2			
43.	• Прием мяча снизу в группе. Укрепление тазобедренного сустава. Учебная игра в волейбол.	2			
44.	• Прием мяча снизу в группе. Укрепление тазобедренного сустава. Учебная игра в волейбол.	2			
45.	• Прием и передача мяча снизу после перемещения. Развитие мышц туловища и шеи.	2			
46.	• Прием и передача мяча снизу после перемещения. Развитие мышц туловища и шеи.	2			
47.	• Прием и передача мяча снизу после перемещения. Развитие мышц туловища и шеи.	2			

48.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Воздействие игроков задней линии.	2			
49.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Воздействие игроков задней линии.	2			
50.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Воздействие игроков задней линии. Волейбол.	2			
51.	- Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. - ОФП с набивными мячами. Волейбол.	2			
52.	- Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. - ОФП с набивными мячами. Волейбол.	2			
53.	- Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. - ОФП с набивными мячами. Волейбол.	2			
54.	Ознакомление с нападающим ударом. Прыжки через скакалку. Волейбол.	2			
55.	Ознакомление с нападающим ударом. Прыжки через скакалку. Волейбол.	2			
56.	Ознакомление с нападающим ударом. Прыжки через скакалку. Волейбол.	2			
57.	Нападающий удар сильнейшей рукой у стены. ОФП на силу. Игра в волейбол.	2			
58.	Нападающий удар сильнейшей рукой у стены. ОФП на силу. Игра в волейбол.	2			
59.	Нападающий удар сильнейшей рукой у стены. ОФП на силу. Игра в волейбол.	2			
60.	Нападающий удар собственного подбрасывания. Развитие прыгучести. Игра в волейбол.	2			
61.	Нападающий удар собственного подбрасывания. Развитие прыгучести. Игра в волейбол.	2			
62.	Нападающий удар собственного подбрасывания. Развитие прыгучести. Игра в волейбол.	2			
63.	Прием мяча отраженного сеткой. Упр. направленные на развитие прыгучести. Игра в волейбол.	2			
64.	Прием мяча отраженного сеткой. Упр. направленные на развитие прыгучести. Игра в волейбол.	2			
65.	Прием мяча отраженного сеткой. Упр. направленные на развитие прыгучести. Игра в волейбол.	2			
66.	Командные действия. Упр. направленные на развитие прыгучести. Игра в волейбол.	2			

67.	• Командные действия. Упр. направленные на развитие прыгучести. Игра в волейбол.	2			
68.	• Командные действия. Упр. направленные на развитие прыгучести. Игра в волейбол.	2			
69.	• Нижняя прямая подача с 3х 6ти метров. Прием и передача в зону 3. Различные ускорения. Игра в волейбол.	2			
70.	• Нижняя прямая подача с 3х 6ти метров. Прием и передача в зону 3. Различные ускорения. Игра в волейбол.	2			
71.	• Нижняя прямая подача с 3х 6ти метров. Прием и передача в зону 3. Различные ускорения. Игра в волейбол.	2			
72.	• Нижняя прямая подача с 3х 6ти метров. Прием и передача в зону 3. Различные ускорения. Игра в волейбол.	2			
73.	• Нижняя прямая подача с 3х 6ти метров. Прием и передача в зону 3. Различные ускорения. Игра в волейбол.	2			
74.	• Контрольные игры. Соревнования по волейболу	2			
	• Итого:	148			

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий

I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	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 предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1

	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Программный материал

Основная направленность	1-ый год обучения	
Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	
Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	

Требования к учащимся.

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

Использованная литература:

- 1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
- 2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

учителей физической культуры № 1

от 27 августа 2021 года

Руководитель ШМО

_____/Манышев К. О./

