

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия спортивными играми, в данном случае волейболом, развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный волейболист» (далее – программа) является моделью построения учебно-тренировочного процесса, направленного на привлечение к систематическим занятиям волейболом и к оздоровительным физическим упражнениям. Программа и используется как важное средство общей физической подготовки учащихся.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга учащихся;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремленности;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена:

- популярностью вида спорта «Волейбол»;
- привлечением к систематическим занятиям физической культурой и спортом большего числа учащихся;
- решением приоритетных задач формирования в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся;

применением специальных упражнений на развитие двигательных качеств, упражнений, подводящих к освоению технико-тактических действий

в волейболе, формированию навыков здорового образа жизни, психических и нравственных качеств;

способствует занятости учащихся в свободное время, укреплению их здоровья, формированию интереса к волейболу с целью дальнейшего вовлечения их в систематические занятия этим видом спорта;

В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Новизна и педагогическая целесообразность в поэтапном освоении учащимися, предлагаемого курса, что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям.

Данная программа основана на индивидуальном подходе к каждому учащемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом "ситуации успеха" для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ:

постановка образовательных задач, связанных с ознакомительной направленностью программы;

построение учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие интереса учащихся к систематическим занятиям волейболом;

формы и методы решаемых задач связаны с анализом посещённых мероприятий и простором презентационного материала.

Адресат программы - возраст учащихся, участвующих в реализации программы – 10-16 лет. На отделение волейбола принимаются все дети, которые проявляют интерес к спорту и не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков в области спортивной игры волейбол, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Образовательные задачи:

обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

формирование знаний об основах игры волейбол;
 обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

обучение основам техники игры в волейбол.

обучение игровой и соревновательной деятельности;

формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие задачи:

совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;

Воспитательные задачи:

воспитание здорового образа жизни.

воспитать умение работать в группе, команде;

воспитать психологическую устойчивость;

воспитание и развитие силы воли, стремления к победе.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части:

1. Гражданского воспитания:

- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое настоящее многонационального народа России; осознание

своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего к основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед диной.

3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. Приобщения детей к культурному наследию (эстетического воспитания):

- Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

5. Популяризации научных знаний среди детей (ценности научного познания):

- Развитие морального сознания, повышение уровня компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный опыт ; соблюдение правил личной безопасности и гигиены, в том числе в процессе творческой, исследовательской деятельности; умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные интонационные средства для выражения своего состояния, в том числе в процессе повседневного общения; сформированность навыков рефлексии.

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Формирование ответственного отношения к учению, овладение навыками саморазвития и самообразования.
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.

8. Экологического воспитания:

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по волейболу.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности волейбола;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в волейболе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по волейболу.

ВОСПИТАНИЕ**Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях, в подготовке и проведении календарных соревнований.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации

дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День Здоровья	12.09	Школьное мероприятие	Фото- и видеоматериалы. Сайт школы
2	Беседа о здоровом образе жизни	октябрь	На уровне групп	Фото- и видеоматериалы. Сайт школы

3	Участие в школьном этапе соревнований по волейболу	ноябрь	Школьное мероприятие	Фото- и видеоматериалы. Сайт школы
4	Участие в муниципальном этапе соревнований по волейболу	декабрь	Мероприятия на уровне района	Фото- и видеоматериалы. Сайт школы
5	Товарищеские встречи по волейболу с обучающимися ООШ 14	В течение года	соревнование	Фото- и видеоматериалы. Сайт школы
6	Беседа «ГТО – путь к победе»	март	На уровне спортивного клуба	Фото- и видеоматериалы. Сайт школы

Уровень программы - базовый.

Объем и сроки реализации программы определены на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Объем программы - 153 часа.

Срок освоения - 34 недели.

Форма обучения - очная

Режим занятий - занятия групповые (одна группа). Состав группы – 15 человек. Занятия проходят 3 раза в неделю, по 1,5 часа (согласно СанПиНА академический час равен 45 минутам).

Особенности организации образовательного процесса

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов, учебных занятий		Формы аттестации и контроля
			Теоретические	Практические	
	Введение образовательную программу	1	1	-	
1	Контрольные занятия	3	3	-	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	37	В процессе учебно-	37	Выполнение контрольных

Развитие физических качеств: гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений.

Общеподготовительные упражнения:

- строевые и порядковые упражнения;
- ходьба, бег, прыжки;
- метания;
- упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, комбинированные упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на расслабление, дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами – со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гирями;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- плавание;
- однодневные походы.

3. Специальная физическая подготовка- 33 часов

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабойшей рукой.

4. Техническая подготовка – 24 часов.

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, пере-

мещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

5. Игровые комплексы, подводящие к волейболу- 33 часов.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания учащихся, развития их разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

При проведении учебно-тренировочных занятий используются подвижные игры с бегом и прыжками, метанием, преодолением препятствий, сюжетные игры.

Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Движущая цель», «Эстафета с мячом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета с набивным мячом», «Эстафета с препятствием», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии),

ся, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

6. Игра в волейбол по упрощенным правилам – 20 часов

Ознакомление с правилами игры в волейбол, расстановкой игроков на площадке, взаимодействию в игровых ситуациях.

Итоговое занятие.- 2 час.

Практика - подведение итогов через игру.

Форма контроля и оценочный материал.

Первоначальная оценка компетентности производится при поступлении в группу, когда проводится первичное собеседование, тестирование общих знаний, беседы с родителями. Диагностика роста компетентности обучающегося производится в начале, середине и конце учебного года (определенного этапа обучения), а также по прохождении программы. Результативность образовательной деятельности определяется способностью обучающихся на каждом этапе расширять круг задач на основе использования полученной в ходе обучения информации, коммуникативных навыков, социализации в общественной жизни.

Для полноценной реализации дополнительной образовательной общеразвивающей ознакомительной программы используется форма аттестации контрольный урок в форме практического выполнения заданий или соревнования по волейболу с упрощенными правилами между командами, сформированными из числа учащихся, занимающихся в группе.

Форма фиксации – лист наблюдений с результатами в виде отметок или протокол соревнований.

Условия реализации программы

Набор в группы для обучения по программе осуществляется в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение среднюю общеобразовательную школу 23. Минимальный возраст зачисления – 10 лет. При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничения по здоровью.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая. Группа формируется как из числа вновь зачисленных учащихся, так и из числа обучающихся, желающих перевестись на эту программу обучения.

Формирование групп происходит с учетом возраста, степени предварительной подготовки, предполагаемого состава групп (одновозрастные или разновозрастные), степени сформированности интересов и мотивации к данной предметной области, наличия способностей, физического здоровья детей и т.д. При формировании группы с разновозрастным составом разница в возрасте не превышает 4 лет.

Целесообразность разновозрастного состава группы заключается в том, что они позволяют сформировать лидерские и организаторские качества; развивать сотрудничество между детьми разного возраста, заботу

друг о друге; способности ставить себя на место другого человека, переживать за участников команды, эмоциональность и привлекательность занятий и т. д.

Формирование групп осуществляется по желанию учащихся, возможно объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная – 30 человек. Количество тренировочных занятий в неделю – 3. Режим занятий – 4,5 часа в неделю.

Для реализации программы используется **материально-техническое обеспечение программы:**

- помещение (спортзал)
- спортивная площадка
- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка
- мячи
- скакалки
- конусы для эстафет
- кубики пластмассовые
- кегли
- мультимедийное оборудование
- Кубики пластмассовые.
- Сетка волейбольная.
- Волейбольные мячи.

Для реализации программы имеется необходимое кадровое обеспечение – педагоги дополнительного образования соответствующей квалификации.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график программы:

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных недель	Режим занятий
2023-2124	01.09.2023	22.05.2024	34	34	3 раза в неделю по 1,5 академических часа

	подготовка		учебно- тренировочных занятий		контрольных нормативов	
3	Специальная физическая подготовка	33		33		
4	Техническая подготовка: подачи, передачи, приём мяча	24		24		
5	Игровые комплексы, подводящие к волейболу.	33		33		
6	Игра в волейбол по упрощенным правилам	20		20		Соревнования между командами, сформированными из числа учащихся группы
	Итоговое занятие	2		2		
	Всего часов	153	4	149		

Содержание программы.

1. Введение в программу – 1 час.

Теория- 1 час. Знакомство с детьми. Техника безопасности при проведении разминки, проведения игры.

2. Контрольные занятия- 3 часа.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Влияние занятий волейболом на строение и функции организма человека. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях волейболом.

Основы техники и тактики волейбола. Правила соревнований по волейболу.

3. Общая физическая подготовка – 37 часов.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема	Основные направления воспитательной деятельности	Кол-во часов	Дата проведения	Оборудование и инвентарь
1	Введение в образовательную программу. Верхняя прямая подача	1-8	1,5		В/б мячи, в/б сетка, фишки
2	Имитация подачи мяча. Подвижные игры	1-8	1,5		В/б мячи, в/б сетка, фишки
3	Подача в стену с расстояния 6-9 м. СФП	1-8	1,5		В/б мячи, в/б сетка, фишки
4	Подача в стену с расстояния 6-9 м.	1-8	1,5		В/б мячи, в/б сетка, фишки
5	Поддачи в парах. Подвижные игры	1-8	1,5		В/б мячи, в/б сетка, фишки
6	Поддачи в парах. СФП	1-8	1,5		В/б мячи, в/б сетка, фишки
7	Поддачи в парах через сетку с расстояния 6-9 м.	1-8	1,5		В/б мячи, в/б сетка, фишки
8	Поддачи в парах через сетку с расстояния 6-9 м. СФП.	1-8	1,5		В/б мячи, в/б сетка, фишки
9	Поддачи в парах из-за лицевой линии	1-8	1,5		В/б мячи, в/б сетка, фишки
10	Поддачи в парах из-за лицевой линии. Подвижные игры	1-8	1,5		В/б мячи, в/б сетка, фишки
11	Поддачи в правую и левую половины площадки. СФП	1-8	1,5		В/б мячи, в/б сетка, фишки
12	Поддачи в правую и левую половины площадки. СФП	1-8	1,5		В/б мячи, в/б сетка, фишки
13	Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки	1-8	1,5		В/б мячи, в/б сетка, фишки
14	Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки. СФП	1-8	1,5		В/б мячи, в/б сетка, фишки
15	Поддачи на точность. Подвижные	1-8	1,5		В/б мячи, в/б сетка,

	игры					фишки
16	Поддачи на точность	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
17	Соревнования: на большее количество подач подряд. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
18	Соревнования: на большее количество подач подряд	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
19	Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
20	Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
21	Верхняя передача мяча в прыжке через сетку. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
22	Верхняя передача мяча в прыжке через сетку	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
23	Передача в прыжке после подбрасывания. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
24	Передача в прыжке после подбрасывания. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
25	Передача из зоны 6 в зону 3. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
26	Передача из зоны 6 в зону 3. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
27	Передача из зоны 6 в зону 4. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
28	Передача из зоны 6 в зону 4. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
29	Передача из зоны 6 в зону 2	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
30	Передача из зоны 6 в зону 2. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
31	Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
32	Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки

	сетку					
33	Передача мяча в парах через сетку в прыжке	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
34	Передача мяча в парах через сетку в прыжке	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
35	Передача мяча в прыжке на точность. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
36	Передача мяча в прыжке на точность. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
37	Передача мяча сверху двумя руками назад. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
38	Имитация передачи мяча	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
39	Передача мяча в парах. Подвижные игры. СФП	1-8	1,5			
40	Передача мяча в парах. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
41	Передача мяча в тройках. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
42	Передача мяча в тройках. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
43	Передача мяча в тройках. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
44	Передача мяча в тройках. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
45	Передача мяча в тройках. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
46	Передача мяча в тройках. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
47	Передача мяча в парах с поворотом	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
48	Передача мяча в парах с поворотом	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки

49	Передача мяча в четвёрках. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
50	Передача мяча в четвёрках. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
51	Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 4	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
52	Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 4	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
53	Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
54	Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
55	Передача мяча сверху двумя руками через сетку назад. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
56	Передача мяча сверху двумя руками через сетку назад	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
57	Передача мяча на точность в мишени. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
58	Передача мяча на точность в мишени	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
59	Приём мячей отскочивших от сетки. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
60	Приём мячей отскочивших от сетки. Контрольное занятие	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
61	Приём мячей отскочивших от сетки. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
62	Приём мячей отскочивших от сетки. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
63	Прямой нападающий удар. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
64	Прыжок вверх толчком двух ног	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
65	Имитация нападающего удара. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки

66	Имитация нападающего удара. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
67	Имитация нападающего удара в парах. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
68	Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
69	Нападающий удар в парах через сетку	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
70	Нападающий удар в парах через сетку. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
71	Нападающий удар из зоны 4. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
72	Нападающий удар из зоны 2. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
73	Нападающий удар из зоны 3	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
74	Нападающий удар после встречной передачи	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
75	Нападающий удар после встречной передачи. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
76	Нападающий удар после встречной передачи	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
77	Нападающий удар со второй передачи	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
78	Нападающий удар со второй передачи	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
79	Нападающий удар со второй передачи. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
80	Нападающий удар со второй передачи	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
81	Одиночное блокирование. Подвижные игры	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
82	Имитация блокирования. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки

83	Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
84	Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
85	Передвижения вдоль сетки в парах, остановка и прыжок вверх. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
86	Передвижения вдоль сетки в парах, остановка и прыжок вверх	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
87	Блокирование нападающего удара. СФП	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
88	Блокирование нападающего удара	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
89	Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
90	Контрольное занятие. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
91	Контрольное занятие. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
92	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
93	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
94	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
95	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
96	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
97	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
98	Игра в волейбол по упрощенным	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка,

	правилам					фишки
99	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
100	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
101	Контрольное занятие. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки
102	Итоговое занятие. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1-8	1,5			В/б мячи, в/б сетка, фишки

Методическое обеспечение программы

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочных занятий или в форме объяснений во время отдыха. Так же можно проводить, специальные занятия для теоретической подготовки в форме продолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино и видеофильмов, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Практические занятия могут различаться по цели: на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные, по степени разнообразия решаемых задач - на однородные и разнородные.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки, при условии проверки уровня освоения учащимися программного материала или в случаях проверки качества работы тренера. На таких занятиях принимаются зачёты по теории, технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия проводятся для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки, матчевые и товарищеские встречи.

Важнейшим требованием является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя особое внимание овладению школой