

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7
ИМЕНИ ИСТОРИКА, ПРОФЕССОРА
Н.И.ПАВЛЕНКО ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЕЙСКИЙ РАЙОН



ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ №7
им. историка, профессора Н.И. Павленко
г. Ейска МО Ейский район
_____ О.В. Лысенко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год; 144 ч.
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

Состав группы: : до 15 человек
(количество учащихся)

Форма обучени : очная

Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 13616

Автор-составитель:
Кревская Н.Г.
Учитель физической культуры

Ейск, 2023

Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Стр.
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1	Пояснительная записка программы.	3-4
1.2	Цели и задачи.	4
1.3	Содержание программы.	5-10
1.4	Планируемые результаты.	10-11
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	11
2.1.	Календарный учебный график	11-17
2. 2.	Условия реализации программы.	17
2. 3.	Формы аттестации.	18
2.4.	Оценочные материалы.	18
2. 5.	Методические материалы.	18-19
2. 6.	Список литературы.	19-20

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Данная программа - физкультурно-спортивной направленности. Она ориентирована на приобретение как теоретических, так и практических навыков игры в волейбол, укреплению здоровья и правильному физическому развитию детей.

Актуальность программы

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна программы

В дополнительной образовательной программе большое значение уделяется техническим, физическим, тактическим занятиям. Научкой доказано, что такие занятия способствуют правильному развитию детей.

Педагогическая целесообразность

Заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, патриотизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Отличительная особенность

Программа дает возможность каждому ребенку, вне зависимости от его физических данных, попробовать свои силы в регулярных занятиях спортом.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 14-18 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы.

Программа предусматривает **базовый** уровень обучения. Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего на изучение программы отводится 144 часа.

Формы обучения.

Очная. Учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа при очной форме обучения составляет 45 минут, Перерыв – 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

1.2.Цель и задачи программы

Цель: воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях.

Задачи:

образовательные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

личностные:

- развивать любознательность как основа познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

метапредметные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	беседа
2	Общая физическая подготовка	30	0	30	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	30	0	30	Контрольные нормативы
4	Технико- тактическая подготовка	52	0	52	Контрольные нормативы
5	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	20	0	20	соревнования
6	Контрольные испытания, тестирование	4	0	4	Контрольные испытания
	итого	144	8	136	

Раздел 1. Теоретическая подготовка. (8часов)

Теория:

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

8. *Основы методики по волейболу.* Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Практика:-

Раздел 2.Общая физическая подготовка. (30часов)

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости):

Теория:-

Практика:

1.Строевые упражнения:

Команды для управления группой. Понятие о строях и команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал и др. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.Гимнастические упражнения.

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами);

- упражнение для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);

-упражнение для мышц ног и таза (приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки и т.д.).

3.Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки, переворот в сторону и др.

4.Л/а упражнения.

Бег. Бег с ускорением. Повторный бег. Бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки через планку с поворотом на 90 град и 180 град. с прямого разбега. Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега.

Метание малого мяча, метание гранаты, толкание ядра и т.д.

5.Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом и прыжками», «Борьба за мяч» и др.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (зрительному или слуховому) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа в различных положениях по отношению к стартовой линии.

Раздел 3.Специальная физическая подготовка.(30часов)

Теория:-

Практика:

1. Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо и т.д.

2.Упражнения для развития прыгучести. Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой.

3. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание 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 движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

4.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.

6. Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу.

Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра и др.

Раздел 4. Техничко- тактическое подготовка (52 часа)

Теория:-

Практика:

1. Техническая подготовка

Техника нападения: 1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и 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 в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); 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.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

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 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного 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.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

2. Тактическая подготовка.

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме и подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игрокам зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Интегральная подготовка. (20 часов)

Теория:-

Практика:

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Раздел 6. Контрольные испытания. Тестирование. (4 часа)

Теория:-

Практика:

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия.

Итоговое тестирование.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Личностные результаты

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся: Следовать при выполнении задания инструкциям учителя Понимать цель выполняемых действий Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться: Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения Организаци и занятия	Место проведения занятия	Примеч.
	Планир.	Факт.					
1. Основы знаний. Теоретическая подготовка (8 часов)							
1			Места занятий и инвентарь. Физическая культура и спорт в России.	2	групповая	Спортивный зал	
2			Сведения о строении и функциях организма человека. Правила игры в волейбол.	2	групповая	Спортивный зал	

3			Влияние физических упражнений на организм человека. Основы техники и тактики игры в волейбол.	2	групповая	Спортивный зал	
4			Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Основы методики по волейболу	2	групповая	Спортивный зал	
2. Общая физическая подготовка (30 часов)							
5			Понятие о строях и команды. Бег с ускорением.	2	групповая	Спортивный зал	
6			Команды для управления группой Бег с ускорением. Повторный бег.	2	групповая	Спортивный зал	
7			Переход с шага на бег и с бега на шаг. Прыжки в длину с разбега.	2	групповая	Спортивный зал	
8			Остановка во время движения шагом и бегом. Бег в чередовании с ходьбой.	2	групповая	Спортивный зал	
9			Прыжки в длину с места. Изменение скорости движения.	2	групповая	Спортивный зал	
10			<u>Прыжки</u> через планку с поворотом на 90 град и 180 град. с прямого разбега.	2	групповая	Спортивный зал	
11			Прыжки в высоту с разбега. Бег в чередовании с ходьбой.	2	групповая	Спортивный зал	
12			Метание малого мяча. Подвижная игра «Салки».	2	групповая	Спортивный зал	
13			Метание гранаты. Подвижная игра «Невод».	2	групповая	Спортивный зал	
14			Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Подвижная игра «Метко в цель».	2	групповая	Спортивный зал	
15			Акробатические упражнения. Подвижная игра «Охотники и утки».	2	групповая	Спортивный зал	
16			Упражнение для мышц ног и таза. Подвижная игра «Невод».	2	групповая	Спортивный зал	
17			Акробатические упражнения. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.	2	групповая	Спортивный зал	
18			Упражнение для мышц туловища и шеи. Подвижная игра «Салки».	2	групповая	Спортивный зал	
19			Акробатические упражнения. Подвижная игра «Перестрелка».	2	групповая	Спортивный зал	
3. Специальная физическая подготовка (30 часов)							
20			Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Напрыгивание на баскетбольное кольцо.	2	групповая	Спортивный зал	

21			Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м.	2	групповая	Спортивный зал	
22			Имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо	2	групповая	Спортивный зал	
23			Упражнения для развития прыгучести. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах.	2	групповая	Спортивный зал	
24			Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом.	2	групповая	Спортивный зал	
25			Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах	2	групповая	Спортивный зал	
26			У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	2	групповая	Спортивный зал	
27			Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу.	2	групповая	Спортивный зал	
28			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками.	2	групповая	Спортивный зал	
29			Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.	2	групповая	Спортивный зал	
30			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель.	2	групповая	Спортивный зал	
31			Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра.	2	групповая	Спортивный зал	
32			Упражнение для развития качеств,	2	групповая	Спортивный зал	

			необходимых при блокировании. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу.				
33			Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановки и принятие исходного положения для блокирования.	2	групповая	Спортивный зал	
34			Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнера	2	групповая	Спортивный зал	
4. Техничко – тактическая подготовка (52 часа)							
35			<i>Техника нападения:</i> Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре	2	групповая	Спортивный зал	
36			Сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений. Передача над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах.	2	групповая	Спортивный зал	
37			Передача 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.	2	групповая	Спортивный зал	
38			Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	2	групповая	Спортивный зал	
39			Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м. Передача на точность с собственного подбрасывания и партнера.	2	групповая	Спортивный зал	
40			Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке.	2	групповая	Спортивный зал	
41			Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	2	групповая	Спортивный зал	
42			<i>Техника защиты:</i> Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2	2	групповая	Спортивный зал	

			м)				
43			Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Прием нижней прямой подачи	2	групповая	Спортивный зал	
44			Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием сверху двумя. После броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);	2	групповая	Спортивный зал	
45			Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	групповая	Спортивный зал	
46			Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;	2	групповая	Спортивный зал	
47			Блокирование «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	2	групповая	Спортивный зал	
48			<i>Тактика нападения</i> <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку.	2	групповая	Спортивный зал	
49			Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию	2	групповая	Спортивный зал	
50			Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	2	групповая	Спортивный зал	
51			<i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2	групповая	Спортивный зал	
52			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче.	2	групповая	Спортивный зал	
53			Взаимодействие игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.	2	групповая	Спортивный зал	
54			<i>Командные действия:</i> система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	групповая	Спортивный зал	
55			Тактика защиты. <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)	2	групповая	Спортивный зал	
56			При страховке партнера,	2	групповая	Спортивный зал	

			принимającego мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.				
57			<i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков при приеме и подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игрокам зон 5 и 1;	2	групповая	Спортивный зал	
58			Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	2	групповая	Спортивный зал	
59			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2	групповая	Спортивный зал	
60			<i>Командные действия:</i> расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2	групповая	Спортивный зал	
5. Интегральная подготовка (20 часов)							
61			Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2	групповая	Спортивный зал	
62			Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2	групповая	Спортивный зал	
63			Чередование тактических действий индивидуальных в нападении и защите.	2	групповая	Спортивный зал	
64			Чередование тактических действий коллективных в нападении и защите.	2	групповая	Спортивный зал	
65			Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.	2	групповая	Спортивный зал	
66			Многократное выполнение тактических действий.	2	групповая	Спортивный зал	
67			Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.	2	групповая	Спортивный зал	
68			Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме	2	групповая	Спортивный зал	
69			Учебные игры. Система заданий по технике и тактике.	2	групповая	Спортивный зал	
70			Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.	2	групповая	Спортивный зал	
6. Контрольные испытания. Тестирование (4 часа)							
71			Контрольные испытания. Тестирование.	2	групповая	Спортивный зал	
72			Контрольные испытания. Тестирование.	2	групповая	Спортивный зал	

2.2. Условия реализации

Материально-техническое оснащение – для занятий по программе требуется спортивный школьный зал 28x15м.

Спортивный инвентарь и оборудование - сетка волейбольная- 2шт, стойки волейбольные-1шт, гимнастическая стенка- 1 шт, гимнастические скамейки- 4шт, гимнастические маты-6шт, скакалки- 15 шт, мячи набивные (масса 1кг)- 3шт, мячи волейбольные – 8 шт, рулетка- 1шт.

Информационное оборудование - проектор; экран; видео – диски; магнитофон; компьютер.

Санитарно – гигиенические требования - для реализации программы необходимо иметь: светлое просторное помещение; в кабинете в спортивном зале осуществляется влажная уборка и проветривание; в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение - реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.4. Оценочные материалы

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

2.5. Методические материалы

Описание методов обучения

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: описание; объяснение; рассказ; разбор; указание; команды и подсчёт.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений и техники волейбольных приёмов; использование учебных наглядных пособий; видеофильмы, DVD, слайды жестикуляции. Эти приемы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; метод разучивания по частям;

метод разучивания в целом; соревновательный метод; игровой метод.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Описание технологий, в том числе информационных

- игровые – участие детей в различных играх;
- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;
- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;
- здоровьесберегающие технологии – формирование у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.
- информационные – упражнения можно показать в трех вариантах: видеозапись, флэшописание и рисунок. Учитель самостоятельно определяет каким материалом ему лучше воспользоваться.

Формы организации учебного занятия

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, спортивные конкурсы, просмотры соревнований.

Дидактические материалы

Картотека упражнений по волейболу (карточки); картотека общеразвивающих упражнений для разминки; схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе; электронное приложение к «Энциклопедии спорта»; «Правила игры в волейбол»; видеозаписи выступлений учащихся; «Правила судейства в волейболе»; регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Алгоритм учебного занятия

Линейный алгоритм, в котором команды выполняются последовательно одна за другой.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога:

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

О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2018г. Раздел 2 ; 5-9 классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (5-9 классы) Волейбол (юноши и девушки)

Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции.

Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2018г).

Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.

Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.

Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.

Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

В.И.Лях «Физическая культура. 5-9 классы». Москва. Просвещение. 2019г.

Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):

1 Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М. 1988.

2 Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1998.

3 Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991

4 Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992
Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000...

Интернет-сайты:

- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .
- <http://www.abcspport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.