Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 223
с углубленным изучением немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
На Педагогическом совете
Протокол
№ 6 от 23.06. 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 221-ОД от 30.08.2023г.
Директор
_____Лысова С.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Серийный номер сертификата
00b69c20424217dfff5f66857e8ce6b8eb
Владелец: **Лысова Светлана Владимировна**
директор ГБОУ СОШ №223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга
Срок действия:с 26.04.2023 по 19.07.2024

Дополнительная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок освоения:2 года

Разработчик: Кокурина Инна Александровна,
методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная**.**

Адресат

Программа реализуется для учащихся 10-15 лет.

Актуальность

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и дает возможность учащимся совершенствовать двигательные способности: быстроту, силу, ловкость, точность движений, выносливость, а также воспитывать в себе такие личностные качества, как целеустремленность, выдержка, самообладание и дисциплинированность, взаимовыручку и командный дух.

Уровень освоения

Программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

Объем и срок освоения

Программа реализуется 432 часа, 216 часов в год, 2 года.

Цель.

формирование культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья учащихся посредством занятий общей физической подготовкой и освоения техники и тактики игры в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

- Овладеть теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- Дать представление об оздоровлении организма и улучшения самочувствия;
- Обучить учащихся тактическим взаимодействиям при игре в волейбол;
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие

- Развить координацию движений и основные физические качества.
- Развивать двигательные способности,
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитывать дисциплинированность.

Планируемые результаты освоения.

Предметные:

- научатся регулировать и контролировать состояние организма при выполнении физической нагрузки;
- овладеют теоретическими и практическими приемами игры в волейбол.

Метапредметные:

- сформируют интерес к занятиям физической культурой, спортом и волейболом, в частности: заложат основы для развития физических навыков и самостоятельного поддержания здорового образа жизни;

Личностные:

- получат представление о пользе поддержания здорового образа жизни и занятий спортом;
- сформируют умения работать в команде, научатся уважать товарищей и соперников.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения.

Программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности реализации.

При необходимости программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также в сетевой форме. При реализации программы используется смешанное (гибридное) обучение - сочетание традиционных форм аудиторного обучения с элементами виртуальных мастер-классов, онлайн игр и т.п.

Особенности организации образовательного процесса.

Для одаренных детей программа может быть реализована через разработку индивидуального образовательного маршрута.

Условия набора.

На обучение по программе принимаются учащиеся

- 10-15 лет,
- без вступительных испытаний
- без требований к полу учащихся
- без специальной подготовки.
- имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

Условия формирования групп.

Группы формируются разновозрастные.

Количество обучающихся в группе.

Количество учащихся в группах по программе с учетом санитарных норм и норм наполняемости: первый год обучения – не менее 15 человек.

Форма организации учебного процесса.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий.

Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости (отработка приема, перестановки и т.д.) могут проводиться малыми группами, индивидуально.

Программой предусматриваются самостоятельная работа по заданию педагога.

Формы проведения занятий.

Формами проведения учебных занятий по программе являются традиционные тренировки и комбинированные занятия.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение),
- групповая,
- в малых группах,
- индивидуальная (работа с одаренными детьми, отработка отдельных навыков).

Материально-техническое оснащение.

Занятия проводятся в спортивном зале.

- мячи волейбольные
- сетка волейбольная
- стойки волейбольные
- насос для мячей
- секундомер
- автоматизированное место учителя

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	3	-	Педагогическое наблюдение, тестирование
2.	Теоретические сведения по разделу «Волейбол»	3	3	-	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения заданий педагога.
3.	Общефизическая подготовка	40	6	34	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения заданий педагога, сдача контрольных нормативов по физической подготовке.
4.	Специальная физическая подготовка	50	6	44	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения заданий педагога.
5	Техническая подготовка	64	2	62	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения заданий педагога.
6	Технико-тактическая подготовка	20	-	20	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения заданий педагога.
7	Двухсторонняя игра	30	-	30	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения заданий педагога.
8	Контрольные и итоговые занятия	6	-	6	Промежуточная аттестация, сдача контрольных нормативов по физической подготовке.
	ИТОГО	216	20	196	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	3	-	Педагогическое наблюдение, тестирование
2.	Теоретические сведения по разделу «Волейбол»	3	3	-	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения заданий педагога.
3.	Общефизическая подготовка	20	6	14	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения заданий педагога, сдача контрольных нормативов по физической

					подготовке.
4.	Специальная физическая подготовка	40	6	34	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения заданий педагога.
5	Техническая подготовка	40	-	40	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения заданий педагога.
6	Технико-тактическая подготовка	12	-	12	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения заданий педагога.
6.1	Тактика игры в защите	30	-	30	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения заданий педагога.
6.2	Тактика игры в атаке	28	-	28	Промежуточная аттестация
7	Двухсторонняя игра	34	-	34	Педагогическое наблюдение, тестирование
8	Контрольные и итоговые занятия	6	-	6	Итоговая аттестация, сдача контрольных нормативов по физической подготовке
	ИТОГО	216	6	210	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеразвивающая программа

«ВОЛЕЙБОЛ»

ЗАДАЧИ

первого года обучения**:**

Задачи.

Образовательные:

- Дать представление о расстановке игроков на поле;
- Дать необходимые дополнительные знания о правилах игры в мини-волейбол;
- Обучить правилам перехода игроков по номерам;
- Дать представление о правильности счёта по партиям;
- Научить выполнять перемещения и стойки;
- Научить выполнять перемещения и стойки;
- Научить выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- Научить выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- Научить выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- Научить выполнять падения.

Развивающие

- Развить координацию движений и основные физические качества.
- Сформировать убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Развивать двигательные способности,
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитывать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, умение в нужный момент мобилизовать свои физические силы;
- Воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

первого года обучения

Личностные:

- формирование мотивации к занятиям волейболом;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самосовершенствованию;
- развитие у учащихся таких качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, воля к победе.
- сформировать понимание о значимости занятий волейболом и влиянии занятий на организм человека.

Метапредметные:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять совместный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные:

- знание расстановки игроков на поле;
- знание правил перехода игроков по номерам;
- знание правил игры в волейбол;
- знание правильность счёт по партиям;
- умение выполнять перемещения и стойки;
- умение выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- умение выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- умение выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- умение выполнять падения.

Отличительной особенностью первого года обучения является то, что больше внимания уделяется технической подготовке, так как учащиеся придут на занятия в начале года с разным уровнем подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ

первого года обучения

1. **Вводное занятие.**
   - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом
   - Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
   - Программа обучения на год.
2. **Теоретические сведения.**
   - Сведения о знаменитых спортсменах-волейболистах, выступлении национальной сборной России и других стран.
   - Правила разминки
   - Терминология в волейболе.
3. **Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)**
   - Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами, скакалками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.
   - Акробатика. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.
   - Легкая атлетика. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Метание гранаты, толкание ядра.
   - Спортивные и подвижные игры. Элементы баскетбола, гандбола. «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда». Пионербол, русская лапта и различные эстафеты.
4. **Специальная физическая подготовка.**
   - Совершенствование навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге, падения в перекате имитация подачи, нападающих ударов, блока, передачи мяча в стойке, падении, прыжке. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера».
   - Совершенствование прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.
   - Совершенствование качеств необходимых при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи волейбольного мяча на дальность в парах, над собой, в стенку
   - Совершенствование качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.
   - Совершенствование качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота. Движения выполняются с максимальной силой, с отягощением на кисти, предплечья, ноги. Спрыгивания с высоты до 50 см с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу, нападение с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера.
   - Совершенствование качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча: с места, после перемещения, после поворотов,

после прыжка. Стоя у стены, прыгнуть и ладонями отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Передвижения вдоль сетки, остановка, блок (лицом и спиной к сетке). Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной, тройной.

• Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки: основная и низкая. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча сверху двумя руками, снизу на месте и после перемещения, в падении.

5. **Техническая подготовка**

Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Отработка положения рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Отработка положения ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Отработка правильного положения туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Отработка набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара.

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой

6. **Двусторонняя игра.**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

7. **Итоговые занятия.**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования школьного уровня.

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

первого года обучения

№п/п	Тема занятия	Тип/ форма занятия	Контроль	Планируемые результаты обучения
1	Вводное занятие. ТБ и охрана труда на занятиях	Теоретическое		
2	Теоретические сведения	Теоретическое		
3	Техническая подготовка	Теоретическое		Уметь: выполнять технику передач сверху, техника передвижений, выполнять нижнюю боковую подачу
4	Техническая подготовка	Комбинированное		
5	Техническая подготовка	Комбинированное		
6	Техническая подготовка	Комбинированное		
7	Техническая подготовка	Практическое		
8	Техническая подготовка	Комбинированное		
9	Техническая подготовка	Практическое		
10	Техническая подготовка			
11	Техническая подготовка	Практическое		
12	Техническая подготовка	Теоретическое		
13	Техническая подготовка	Комбинированное		
14	Техническая подготовка	Теоретическое		
15	Техническая подготовка	Практическое		
16	Техническая подготовка	Практическое		
17	Техническая подготовка	Теоретическое	Текущий	
18	ТТД (технико-тактическая подготовка)	Практическое		Уметь выполнять технические приемы в защите и в атаке
19	ТТД	Комбинированное		
20	ТТД	Комбинированное		
21	ТТД	Комбинированное		
22	ТТД	Практическое		
23	ТТД	Комбинированное		
24	ТТД	Практическое		
25	ТТД	Комбинированное		
26	ТТД	Теоретическое		
27	ТТД	Практическое	Текущий	
28	Двухсторонняя игра	Комбинированное		Выполнять игровые действия в защите и в атаке
29	Двухсторонняя игра	Теоретическое		
30	Двухсторонняя игра	Практическое		
31	Двухсторонняя игра	Комбинированное		
32	Двухсторонняя игра	Практическое		
33	Двухсторонняя игра	Практическое	Текущий	
34	Сдача контрольных нормативов	Комбинированное		
35	Техническая подготовка	Комбинированное		Техника приема мяча снизу, нижняя прямая подача
36	Техническая подготовка	Теоретическое		
37	Техническая подготовка	Комбинированное		
38	Техническая подготовка	Комбинированное		
39	Техническая подготовка	Теоретическое		
40	Техническая подготовка	Практическое		
41	Техническая подготовка	Практическое		
42	Техническая подготовка	Комбинированное		

43	Техническая подготовка	Комбинированное		
44	Техническая подготовка	Комбинированное	Текущий	
45	ТТД	Комбинированное		Уметь выполнять технические приемы в защите и в атаке
46	ТТД	Комбинированное		
47	ТТД	Теоретическое		
48	ТТД	Комбинированное		
49	ТТД	Теоретическое	Текущий	
50	Двухсторонняя игра	Комбинированное		Выполнять игровые действия в защите и в атаке
51	Двухсторонняя игра	Комбинированное		
52	Двухсторонняя игра	Практическое		
53	Двухсторонняя игра	Комбинированное		
54	Двухсторонняя игра	Теоретическое		
55	Техническая подготовка	Комбинированное		Техника приема мяча снизу и сверху, нижняя и боковая подачи
56	Техническая подготовка	Комбинированное		
57	Техническая подготовка	Комбинированное		
58	Техническая подготовка	Комбинированное		
59	Техническая подготовка	Теоретическое		
60	Техническая подготовка	Практическое		
61	Техническая подготовка	Комбинированное		
62	Техническая подготовка	Практическое		
63	Техническая подготовка	Комбинированное	Текущий	
64	ТТД	Комбинированное		Уметь выполнять технические приемы в защите и в атаке
65	ТТД	Комбинированное		
66	ТТД	Практическое		
67	ТТД	Практическое		
68	ТТД	Практическое		
69	Двухсторонняя игра	Комбинированное		Выполнять игровые действия в защите и в атаке
70	Двухсторонняя игра	Комбинированное		
71	Двухсторонняя игра	Практическое		
72	Сдача контрольных нормативов	Итоговое	Промежуточный	

ЗАДАЧИ
второго года обучения**:**

Образовательные.
- Закрепить технику игры и совершенствовать ее в двухсторонних и контрольных играх;
- обучить учащихся тактическим взаимодействиям в защите и в атаке;
- обучить тактике игры и совершенствовать ее в контрольных и двухсторонних игра4
- обучить самоконтролю за своим физическим состоянием;
- теоретическая подготовка по специальной программе;
- приучение к игровой и соревновательной деятельности;

Развивающие
- совершенствовать основные физические качества;
- укреплять здоровье детей,
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- совершенствовать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- пропаганда здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике преступности среди подростков;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно- массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
второго года обучения

Личностные:
- формирование мотивации к занятиям волейболом;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самосовершенствованию;
- развитие у учащихся таких качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, воля к победе.
- сформировать понимание о значимости занятий волейболом и влиянии занятий на организм человека.

Метапредметные:
- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять совместный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные:
- представление о значении занятий волейболом для укрепления здоровья человека, его позитивном влиянии на развитие организма;
- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Отличительной особенностью второго года обучения является то, что больше внимания уделяется технико-тактической подготовке, индивидуальным и командным действиям в атаке и защите. Поэтому основными упражнениями на занятиях будут игровые упражнения связанные с групповыми взаимодействиями.

СОДЕРЖАНИЕ

второго года обучения

1. **Вводное занятие.**
   - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом
   - Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
   - Программа обучения на год.
2. **Теоретические сведения.**
   - .Подведение итогов первого года обучения.
   - Сведения о знаменитых спортсменах-волейболистах, выступлении национальной сборной России и других стран.
   - Правила разминки
   - Терминология в волейболе.
   - Основные жесты судей и их значение.
3. **Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)**
   - Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами, скакалками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.
   - Акробатика. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.
   - Легкая атлетика. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Метание гранаты, толкание ядра.
   - Спортивные и подвижные игры. Элементы баскетбола, гандбола. «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда». Пионербол, русская лапта и различные эстафеты.
4. **Специальная физическая подготовка.**
   - Совершенствование навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге, падения в перекате имитация подачи, нападающих ударов, блока, передачи мяча в стойке, падении, прыжке. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера».
   - Совершенствование прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.
   - Совершенствование качеств необходимых при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи волейбольного мяча на дальность в парах, над собой, в стенку
   - Совершенствование качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.
   - Совершенствование качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота. Движения выполняются с максимальной силой, с отягощением на кисти, предплечья, ноги. Спрыгивания с высоты до 50 см с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу, нападение с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера.

• Совершенствование качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча: с места, после перемещения, после поворотов, после прыжка. Стоя у стены, прыгнуть и ладонями отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Передвижения вдоль сетки, остановка, блок (лицом и спиной к сетке). Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной, тройной.

• Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки: основная и низкая. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча сверху двумя руками, снизу на месте и после перемещения, в падении.

5. **Техническая подготовка**

Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Отработка положения рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Отработка положения ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Отработка правильного положения туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Отработка набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара.

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой

6. **Двусторонняя игра.**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

7. **Итоговые занятия.**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования школьного и районного уровней.

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

второго года обучения

№п/п	Тема занятия	Тип/ форма занятия	Контроль	Планируемые результаты обучения
1	Вводное занятие. ТБ и охрана труда на занятиях	Теоретическое		
2	Теоретические сведения	Теоретическое		
3	Техническая подготовка	Теоретическое		Передачи сверху, прием мяча снизу
4	Техническая подготовка	Комбинированное		
5	Техническая подготовка	Комбинированное		
6	Техническая подготовка	Комбинированное		
7	Техническая подготовка	Практическое	Текущий	
8	ТТД (технико-тактическая подготовка)	Комбинированное		Передачи мяча в зону 3 с последующей передачей в зону 2и 4
9	ТТД	Практическое		
10	ТТД			
11	ТТД	Практическое		
12	Тактика игры в защите	Теоретическое		
13	Тактика игры в защите	Комбинированное		
14	Тактика игры в атаке	Теоретическое		
15	Тактика игры в атаке	Практическое		
16	Тактика игры в атаке	Практическое	Текущий	
17	Двухсторонняя игра	Теоретическое		
18	Двухсторонняя игра	Практическое		
19	Техническая подготовка	Комбинированное		Атакующий удар
20	Техническая подготовка	Комбинированное		
21	Техническая подготовка	Комбинированное		
22	Техническая подготовка	Практическое		
23	Техническая подготовка	Комбинированное		
24	Тактика игры в защите	Практическое		Прием мяча снизу с переводом в зону 3 и атакующий удар из зон 2 и4
25	Тактика игры в защите	Комбинированное		
26	Тактика игры в атаке	Теоретическое		
27	Тактика игры в атаке	Практическое		
28	Тактика игры в атаке	Комбинированное	Текущий	
29	Двухсторонняя игра	Теоретическое		
30	Двухсторонняя игра	Практическое		
31	Двухсторонняя игра	Комбинированное		
32	Двухсторонняя игра	Практическое	Текущий	
33	Двухсторонняя игра	Практическое		
34	Сдача контрольных нормативов	Комбинированное		
35	Техническая подготовка	Комбинированное		
36	Техническая подготовка	Теоретическое		
37	Техническая подготовка	Комбинированное		
38	Техническая подготовка	Комбинированное		
39	Техническая подготовка	Теоретическое	Текущий	
40	ТТД	Практическое		
41	ТТД	Практическое		
42	ТТД	Комбинированное		

43	ТТД	Комбинированное		
44	Тактика игры в защите	Комбинированное		Прием мяча и подготовка атакующего удара со второй линии
45	Тактика игры в защите	Комбинированное		
46	Тактика игры в защите	Комбинированное		
47	Тактика игры в атаке	Теоретическое		
48	Тактика игры в атаке	Комбинированное		
49	Тактика игры в атаке	Теоретическое	Текущий	
50	Тактика игры в атаке	Комбинированное	Текущий	
51	Техническая подготовка	Комбинированное		Прием мяча в падении
52	Техническая подготовка	Практическое		
53	Техническая подготовка	Комбинированное		
54	Техническая подготовка	Теоретическое		
55	Техническая подготовка	Комбинированное	Текущий	
56	Тактика игры в защите	Комбинированное		
57	Тактика игры в защите	Комбинированное		
58	Тактика игры в защите	Комбинированное	Текущий	
59	Тактика игры в атаке	Теоретическое		Прием мяча снизу и завершающий удар
60	Тактика игры в атаке	Практическое		
61	Двухсторонняя игра	Комбинированное		
62	Двухсторонняя игра	Практическое		
63	Двухсторонняя игра	Комбинированное		
64	Двухсторонняя игра	Комбинированное		
65	Двухсторонняя игра	Комбинированное		
66	Двухсторонняя игра	Практическое		
67	Двухсторонняя игра	Практическое		
68	Двухсторонняя игра	Практическое		
69	Двухсторонняя игра	Комбинированное		
70	Двухсторонняя игра	Комбинированное		
71	Двухсторонняя игра	Практическое		
72	Сдача контрольных нормативов	Итоговое	Итоговый	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические методики и технологии.

На занятиях применяются следующие технологии:

- Технология личностно-ориентированного обучения - соответствует индивидуальным особенностям каждого учащегося; его стремлении к максимальной реализации своих возможностей.
- Здоровьесберегающая технология является одной из самых актуальных в наше время , так как известно, что дети в школу приходят не совсем здоровыми. Основная цель здоровьесберегающих технологий — сохранение и укрепление здоровья учащихся.
- Технология проблемного обучения - учащиеся получают новые знания и умения посредством разрешения проблемных ситуаций в игровой деятельности.
- Групповая технология – которая предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.
- Технология индивидуального обучения - при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными.

В процессе занятий используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность занятий во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся:

- правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

Информационные источники.

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г
- Айриянца А.Г. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. / А.Г.Айриянца, Москва, «ФиС» 1976г.
- Клещёв Ю.Н.Волейбол. Составитель, / Ю.Н.Клещёв., Москва, «ФиС» 1983г. 114с.
- Голомазов В.А. Волейбол в школе. / В.А.Голомазов,. В.Д,Ковалёв. А.Г. Мельников. Москва. «Просвещение» 1976г.
- Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д.Железняк, Л.Н. Скупский. Москва. «Просвещение». 1989г. – 126с.
- Высшая школа 1983 г. Основы волейбола, составитель Чехов О. Москва. «ФиС» 1979г.
- Клещёв Ю.Н. Юный волейболист. / Ю.Н. Клещёв, Н.Г.Фурманов. Москва. «ФиС» 1979.

<u>Система контроля результативности обучения:</u>

Формы и средства выявления.

Основными средствами контроля результативности обучения являются контрольные упражнения по заданию педагога:

По технике: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; передачи мяча у сетки; передачи мяча сверху, стоя спиной к цели; прием мяча снизу; прямой нападающий удар.

По техническим приемам игры: техника нападения (стойки, перемещения); передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар, техника защиты (стойки, перемещения), прием мяча, блокирование.

По тактическим приемам игры: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия в защите и нападении.

Контроль может быть как текущим так и зачетным.

Для определения физической подготовленности занимающихся проводится сдача контрольных нормативов по физической подготовке (таблица 2) которые проводятся 2 раза в год.

Вид испытаний	Оценка	Первый год обучения		Второй год обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
30 м.	ниже среднего средний выше среднего	6,6 6,5-5,2 5,1-5,5	6,6 6,5-5,6 5,5-5,2	6,5-5,6 5,1-5,5 5,0 и ниже	6,5-5,6 5,5-5,2 5,1 и ниже
Длина с/м	ниже среднего средний выше среднего	130 140-160 160 и ниже	120 140-155 160-170	140-160 160-180 186 и выше	140-155 160-170 175 и выше
Челночный бег 3х10	ниже среднего средний выше среднего	9,9 9,5-9,0 8,9 и ниже	10,4 10,0-9,5 9,4 и ниже	9,5-9,0 8,9-8,6 8,5 и ниже	10,0-9,5 9,4-9,0 8,9 и ниже
Подтягивание из виса мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине из виса лёжа)	ниже среднего средний выше среднего	1 3-4 5 и выше	4 8-10 11 и выше	3 4-5 6 и выше	8-10 11-14 16 и выше

Формы фиксации.

ФИ учащегося	30 м.	Длина с/м	Челночный бег 3х10	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Прохождение программы

Формы предъявления результатов обучения.

Участие занимающихся в районных соревнованиях по волейболу и мини-волейболу в составе сборной команды школы.

Периодичность.

Раз в год