

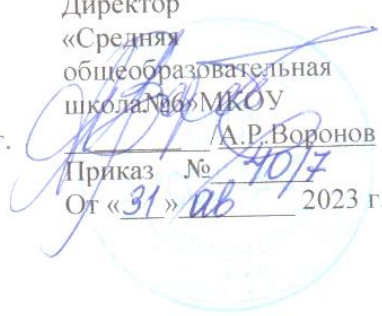
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6» г. Киров
Калужской области

Согласовано
Директор МКОУ ДО
«Дом детского творчества»
Е. Н. Родина
«30» ав 2023 г.



Принято
На заседании РМО
физкультурно-
спортивной
направленности
от «30» ав 2023 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор
«Средняя»
общеобразовательная
школа №6 МКОУ
А.Р. Воронов
Приказ № 40/7
От «31» ав 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

**Физкультурно – спортивная направленности
Уровень программы – базовый
Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации программы – 1 год**

**Автор - составитель:
Учитель - физической культуры
МКОУ «СОШ №6»
Тройнятников К.А. ФИО педагога**

Кировский район
Калужская область
2023 г.

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы:
2. Содержание программы:
 - 2.1. Учебно-тематический план 1 год обучения
 - 2.2. Содержание программы 1 год обучения

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Учебно – методический комплекс программы
- 2.4. Формы аттестации
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6.Список литературы

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Направленность программы – Ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся, способствующих улучшению физического развития.

Уровень освоения программы – Т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа разработана в соответствии с документами:

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

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 8 – 11 классов разработана на основе:

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

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

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

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Разработана с учетом:

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год;
3. Национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629);
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 281 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
7. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (для дистанционных программ);

Язык реализации программы: русский.

Актуальность.

Актуальность программы: Волейбол — командная игра, наполненная богатым и разнообразным двигательным содержанием. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Новизна.

Заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество времени на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Педагогическая целесообразность программы.

Заключается в том, что занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Отличительная особенность Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Адресат программы.

Адресована учащимся 8-11-х классов, проявляющих интерес к предмету физическая культура, желающих заниматься волейболом, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в секции спортивных игр по волейболу.

С целью обеспечения образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов к обучению по данной ДООП допускаются дети следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие);
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание);
- соматически ослабленные (часто болеющие дети), согласно медицинским рекомендациям.

Объем программы и срок освоения.

Объем программы – занятия группы проводятся 3 раза в неделю, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы секции «волейбол» 204 ч. (из расчета 6 часов в неделю).

Уровень программы: (БАЗОВЫЙ)

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

– групповая (занятия проводятся в одновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы – 25 человек) или индивидуальная.

Режим занятий:

на 1-м году обучения занятия проводятся 3 раз в неделю по 2 часа (время занятий включает 120 мин. учебного времени и обязательный 10-минутный перерыв)

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи программы:

образовательные:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

развивающие:

- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;

воспитательные:

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

2. Содержание программы:

2.1. Учебно-тематический план 1 год обучения

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе | |
|----|---|--------------------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| 1. | Комплектование группы | 2 | | |
| 2. | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 0 |
| 3. | Общеразвивающие упражнения(на месте, в движении, с предметами и без предметов). | 44 | 0 | 44 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 35 | 0 | 35 |
| 5. | Техническая подготовка | 55 | 0 | 55 |
| 6. | Тактическая подготовка | 30 | 0 | 30 |
| 7. | Контрольные испытания | 20 | 0 | 20 |
| 8. | Соревнования | 15 | 0 | 15 |
| | Итого | 204 | | |

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на: – 34 учебных недель;
– одну учебную группу.

2.2. Содержание программы 1 год обучения

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

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

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Планируемые (ожидаемые) результаты программы:

1 год обучения

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и волейбола в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по волейболу;
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).

Личностными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- могут продолжать свои занятия самостоятельно;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Универсальными компетенциями являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарно-тематический план 1 год обучения

| № занятия | Тема занятия | Кол-во часов |
|-----------|---|--------------|
| 1 | ТБ в волейболе. Правила игры и соревнований. Техника передач. | 2 |
| 2 | Техника верхних передач. Игра | |
| 3 | Правила игры и соревнований. Техника передач. | 2 |
| 4 | Техника верхних передач. Игра | |
| 5 | Техника нижних передач. Игра | 2 |
| 6 | Техника верхних передач. Игра | |
| 7 | Групповые упражнения. Игра | 2 |
| 8 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | |
| 9 | Упражнения в движении. Учебная игра | 2 |
| 10 | Групповые упражнения. Игра | |
| 11 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | 2 |
| 12 | Упражнения в движении. Учебная игра | |
| 13 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | 2 |
| 14 | Упражнения в движении. Учебная игра | |
| 15 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 16 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | |
| 17 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 18 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | |
| 19 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 2 |
| 20 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | |
| 21 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 2 |
| 22 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | |
| 23 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 2 |
| 24 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | |
| 25 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| 26 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | |
| 27 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 28 | Групповые упражнения. Учебная игра. | |
| 29 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 30 | Групповые упражнения. Учебная игра. | |
| 31 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | 2 |
| 32 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | |
| 33 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | 2 |
| 34 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | |
| 35 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 2 |
| 36 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | |
| 37 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 2 |
| 38 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | |
| 39 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 2 |
| 40 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | |
| 41 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 2 |
| 42 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | |
| 43 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 2 |
| 44 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | |
| 45 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 2 |
| 46 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | |
| 47 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 48 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | |
| 49 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 50 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | |
| 51 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 52 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | |
| 53 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 54 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | |
| 55 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| | площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | |
| 56 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | |
| 57 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 2 |
| 58 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | |
| 59 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | |
| 60 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 2 |
| 61 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | |
| 62 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 2 |
| 63 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | 2 |
| 64 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | |
| 65 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | 2 |
| 66 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | |
| 67 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 68 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | |
| 69 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 70 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | |
| 71 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 72 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | |
| 73 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | 2 |
| 74 | Упражнения в движении. Учебная игра | |
| 75 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |

| | | |
|-----|---|---|
| 76 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | |
| 77 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 2 |
| 78 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | |
| 79 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 2 |
| 80 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | |
| 81 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 2 |
| 82 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | |
| 83 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 2 |
| 84 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | |
| 85 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 86 | Групповые упражнения. Учебная игра. | |
| 87 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 88 | Групповые упражнения. Учебная игра. | |
| 89 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | 2 |
| 90 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | |
| 91 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | 2 |
| 92 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | |
| 93 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 2 |
| 94 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | |
| 95 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 2 |
| 96 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | |
| 97 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 2 |
| 98 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | |
| 99 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 2 |
| 100 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | |
| 101 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 2 |
| 102 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | |
| 103 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 2 |
| 104 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | |
| 105 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 106 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | |
| 107 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 108 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | |
| 109 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |

| | | |
|-----|---|---|
| 110 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | |
| 111 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 112 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 2 |
| 113 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 2 |
| 114 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | |
| 115 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 2 |
| 116 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | |
| 117 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | 2 |
| 118 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | |
| 119 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | 2 |
| 120 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | |
| 121 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | 2 |
| 122 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | |
| 123 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | 2 |
| 124 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | |
| 125 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 126 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 127 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 128 | Прием снизу двумя руками. Одиночное | |

| | | |
|-----|---|---|
| | блокирование. Учебная игра. | |
| 129 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 130 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | |
| 131 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 2 |
| 132 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | |
| 133 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 2 |
| 134 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | |
| 135 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 2 |
| 136 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | |
| 137 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 2 |
| 138 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | |
| 139 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 2 |
| 140 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | |
| 141 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 2 |
| 142 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | |
| 143 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 144 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | |
| 145 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 146 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | |
| 147 | Прием снизу двумя руками. Одиночное | 2 |

| | | |
|-----|---|---|
| | блокирование. Учебная игра. | |
| 148 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | |
| 149 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 150 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | |
| 151 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 152 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | |
| 153 | Упражнения в движении. Учебная игра | 2 |
| 154 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | |
| 155 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | 2 |
| 156 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | |
| 157 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 158 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | |
| 159 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 160 | Групповые упражнения. Учебная игра. | |
| 161 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 2 |
| 162 | Групповые упражнения. Учебная игра. | |
| 163 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 164 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | |
| 165 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 166 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | |
| 167 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 168 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | |
| 169 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 170 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | |
| 171 | Упражнения в движении. Учебная игра | 2 |
| 172 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | |
| 173 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | 2 |
| 174 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | |
| 175 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 176 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | |
| 177 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |

| | | |
|-----|--|---|
| 178 | Групповые упражнения. Учебная игра. | |
| 179 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 2 |
| 180 | Групповые упражнения. Учебная игра. | |
| 181 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 2 |
| 182 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | |
| 183 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 2 |
| 184 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | |
| 185 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 2 |
| 186 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | |
| 187 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 188 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | |
| 189 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 190 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | |
| 191 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 192 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | |
| 193 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 194 | Групповые упражнения. Учебная игра. | |
| 195 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 2 |
| 196 | Групповые упражнения. Учебная игра. | |
| 197 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 2 |
| 198 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | |
| 199 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 2 |
| 200 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | |
| 201 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 2 |
| 202 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | |
| 203 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 204 | Подведение итогов. Учебная игра. | |

- *Индивидуальный учебный план*

В соответствии с локальными актами организации не предусматривается обучение по индивидуальному учебному плану.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы

Кадровые ресурсы:

2.3. Учебно – методический комплекс программы

Методические ресурсы:

Учебно-методическое обеспечение

| № | Наименование разделов и тем | <i>Название и форма методического материала</i> |
|----|--|---|
| 1. | Комплектование группы | Листовки, брошюра. |
| 2. | Теоретическая подготовка | Учебные пособия. |
| 3. | Общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами и без предметов). | Спортивный инвентарь. |
| 4. | Специальная физическая подготовка | Спортивный инвентарь. |
| 5. | Техническая подготовка | Спортивный инвентарь. |
| 6. | Тактическая подготовка | Спортивный инвентарь. |
| 7. | Контрольные испытания | Спортивный инвентарь. |
| 8. | Соревнования | Спортивный инвентарь. |

Методическое обеспечение - это планы занятий, раздаточный материал, рабочие тетради, карточки, учебные пособия, сценарии, плакаты, портреты, ноты, видео, презентации и др., чем пользуетесь на занятии.

2.4. Формы аттестации (контроля)

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.
- Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении

2.5. Оценочные материалы

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | девочки | мальчики |
|-------|---|---------|----------|
| 1. | Бег 30 м с высокого старта (с) | 5,0 | 4,9 |
| 2. | Бег 30 м (6х5) (с) | 11,9 | 11,2 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 170 |
| 4. | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см) | 35 | 45 |
| 5. | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м), | 5,0 | 6,0 |
| | в прыжке с места (м) | 7,5 | 9,5 |

Техническая подготовленность

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Количес- твенн ый показа тель |
|-------|--|---|
| 1. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 | 4 |
| 2. | | 3 |
| 3. | Подача верхняя прямая в пределы площадки | 3 |
| | Приём мяча с подачи и первая передача в | |

| | | |
|----|---|---|
| 4. | зону 3 Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу | 8 |
|----|---|---|

2.6. Список литературы

1. Список литературы для педагога:

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2007
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М. 2016
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 2014
4. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2017.
5. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2015.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 2013.
7. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М., 2018.
8. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта. - М., 2017.

2. Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2017.
2. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 2018.
3. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 2018.
4. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 2011.
5. *Железняк Ю.Д., Кунянский В. А.* У истоков мастерства. - М., 2017г.
6. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М., 2018.