

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 358
Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом Совете
ГБОУ СОШ № 358
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол педсовета № 12
от 26.05. 2023 г

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 530 о/д от 09.06.2023
Руководитель образовательной
организации

_____ Е.А. Артюхина
ПОДПИСЬ ФИО



Подписано цифровой подписью:
Директор ГБОУ СОШ №358
Е.А.Артюхина
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ
№358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ
СОШ №358 Московского района
Санкт-Петербурга,
email=school358spb@mail.ru,
c=RU
Дата: 2023.09.01 10:45:11 + 03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

« ВОЛЕЙБОЛ »

Срок освоения – 1 год
Возраст обучающихся - 11-17 лет

Разработчик- Ефимов С.Б.педагог
дополнительного образования

Пояснительная записка

Основные характеристики программы

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат ДОП: обучающиеся 11-17 лет.

Актуальность: соответствие заказу обществу и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и их родителей.

Уровень освоения- общекультурный

Объем и срок освоения ДОП- Объем – 360 часов. Срок освоения – 1 год

Цель ДОП.

Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), формирование здорового образа жизни, искоренение вредных привычек учащихся.

Задачи ДОП.

Обучающие:

обучить основам знаний физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

обучить правилам игры в волейбол;

уметь выполнять функции игроков различных амплуа;

владеть индивидуальными и коллективными навыками действий с мячом и без него;

обладать определёнными техническими и тактическими навыками.

Развивающие:

-совершенствовать функциональные способности организма, воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности,

-обучить основам знаний физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

-формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных занятий волейболом с различной функциональной направленностью;

Воспитательные:

воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности;

воспитывать уважение к товарищам по команде, соперникам и судьям.

Планируемые результаты:

Личностными результатами программы «Волейбол» является формирование следующих умений:

а) определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

б) в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными программы «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

а) определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее-самостоятельно;

- б) проговаривать последовательность действий;
 - в) уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
 - г) средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
 - д) учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Предметные

- а) добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
 - б) перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- а) умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
 - б) совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
 - в) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- а) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- б) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

Организационно- педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ-русском языке.

Формы обучения: очная.

Особенности реализации ДОП- в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом

Условия формирования групп. Группы обучения в основном разновозрастные.

Формы организации занятий. Занятия проводятся по группам.

Формы проведения занятий- групповая в виде тренировочных занятий

Материально-техническое оснащение ДОП

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Технические средства обучения	/шт/
Спортивный зал – игровой (24х14 м)	1
Стадион школьный (70х35 м) с б/б фермами	1/2
Кольца баскетбольные со щитами	7
Ворота гандбольные (2х3м)	2
Ворота универсальные пластмассовые (2х1,2 м)	2
Мячи футбольные	25
Мячи для мини-баскетбола	10
Мячи баскетбольные	15

Мячи для футзала	2
Мячи волейбольные	15
Стенка гимнастическая	10
Гимнастические маты	15
Скамейка гимнастическая	9
Фишки вспомогательные (колпачки)	30
Секундомер	3
Свисток	3
Манишки разных цветов	30
Табло	1
Аптечка медицинская	1

Учебный план первого года обучения 1 группа

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие				
2	Общая физическая подготовка	28	8	30	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
3	Специальная физическая подготовка	35	10	30	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
4	Техническая подготовка	66	10	30	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
5	Тактическая подготовка	24	10	30	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
6	Инструкторская практика	13	8	10	Обучение правилам игр, замечания, показ.
7	Контрольные игры и соревнования	36	10	20	Проведение игр, фиксация результатов, разбор.
8	Контрольные испытания, тесты	14	-	10	Выполнение тестов и их фиксирование.
	Всего часов за учебный год	180			

Учебный план второго года обучения 2 группа

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие				
2	Общая физическая подготовка	28	8	30	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.

Задачи ДОП.

Обучающие:

обучить основам знаний физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

обучить правилам игры в волейбол;

уметь выполнять функции игроков различных амплуа;

владеть индивидуальными и коллективными навыками действий с мячом и без него;

обладать определёнными техническими и тактическими навыками.

Развивающие:

-совершенствовать функциональные способности организма, воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности,

-обучить основам знаний физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

-формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных занятий волейболом с различной функциональной направленностью;

Воспитательные:

воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности;

воспитывать уважение к товарищам по команде, соперникам и судьям.

Содержание программы.

Содержание подготовки	1 группа
1.Общая физическая подготовка (18час)	*Теория инструктаж по ТБ История волейбола Правила игры
ОРУ без предметов	*Практика Различные виды ходьбы, бега, прыжковые упр-я. Упр-я для мышц головы, шеи, плечевого пояса, туловища, мышц ног индивидуально и в парах, приседания, переноска партнёра, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, висы на гимнастических стенках с согнутыми руками и ногами, подтягивания.
ОРУ с предметами	Упр-я со скакалкой, с отягощениями: набивными мячами- броски и ловля в парах и тройках с поворотами, вращениями и приседаниями. Упр-я с гантелями разного веса: сгибание и разгибание рук и запястий, приседания.
Акробатические упражнения	Перевороты на матах, кувырки вперёд и назад с места и разбега, стойки на лопатках.
Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячами: набивание с бегом, прыжками, передачи мяча, эстафеты встречные и круговые с подачей и передачей мячей и т.д.
Легкоатлетические упражнения	Бег на 30, 60,100 метров, челночный бег на различные дистанции, длительный бег от 1 км (кроссы). Прыжки в длину с места, тройной, пятерной прыжки, прыжки в длину с разбега.
Гимнастические упражнения	Упр-я на матах и гимнастической стенке, на горизонтальных и наклонных скамейках.
Упражнения с мячами	Передачи мяча партнёру руками, ногами и головой различными способами и на различные расстояния на месте и в движении,

<p>2. Специальная физическая подготовка (25час)</p> <p>Упражнения для развития силы.</p> <p>Упражнения для развития быстроты</p> <p>Упражнения для развития ловкости</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости</p> <p>Упражнения для развития гибкости</p>	<p>подвижн.игры.</p> <p>*Практика</p> <p>Приседания с отягощениями ,подскоки и прыжки после приседа, вис на согнутых руках, отжимания от пола и с ногами на скамье, подъём туловища из положения лёжа и т.д. Передвижение на руках в упоре лёжа- партнёр держит ноги. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястном суставе. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа- хлопки ладонями после отталкивания. Сжатие теннисного мяча. Броски и ловля набивного мяча, броски мяча одной рукой на дальность.</p> <p>Пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений. Бег с изменением направления, с прыжками, эстафетный бег, бег в рваном темпе, челночный бег лицом, боком и спиной вперёд, бег змейкой и с изменением направлений. Ускорения и рывки Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Набивание мяча на месте и в движении. Подвижные игры.</p> <p>Длительный бег набиванием над собой мяча в различных направлениях. Двусторонние спортивные игры. Игровые упр-я с мячом большой интенсивности. Комплексные задания: комбинированные упражнения в двойках, тройках, выполняемые 3-10 мин.</p> <p>Наклоны, приседания, повороты и развороты с мячом и без мяча, подачи с места, в прыжке, с разворота.</p>
<p>3. Техническая подготовка (54час)</p> <p>Различные передвижения по площадке</p> <p>Подача мяча различными способами</p> <p>Приема и передачи мяча различными способами</p>	<p>*Практика</p> <p>Передвижение приставными шагами в различных направлениях без мяча и с мячом. Обучение и совершенствование нападающего удара. Подачи мяча в определенную зону поля Набивание мяча над собой на месте. Набивание мяча перед собой в шаге по периметру спортивного зала. Набивание мяча в беге с изменением направления.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди (на месте, в движении). Подача мяча(на месте, в движении). Подачи в стенку на скорость (10 сек)</p> <p>Техника приема передачи мяча. Верхняя подача в зону 3 Верхняя подача в зону 5 Нижняя подача в определенную зону</p>

<p>4. Тактическая подготовка (14час)</p> <p>Индивидуальные тактические действия</p> <p>Командная тактика игры в обороне и нападении</p> <p>5. Инструкторская практика (3час)</p> <p>Судейство игр</p> <p>6. Контрольные игры и соревнования (26час)</p> <p>7. Контрольные испытания, тесты (4час)</p>	<p>*Теория Тактическая подготовка</p> <p>*Практика</p> <p>Прессинг, прием мяча, начало атаки, отрыв, персональная опека, нападающие удары, блокировки(блок).</p> <p>Командная тактика игры в обороне («зонная», индивидуальная). Персональная опека.</p> <p>Командная тактика игры в нападении (отрывы, позиционное, с блокированием).</p> <p>*Теория</p> <p>Привлечение к судейству в ходе учебных занятий и игр.</p> <p>*Практика Соревнования по подвижным и спортивным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры по упрощённым правилам. Игра 3х3 по правилам волейбола. Игры 4х4 по упрощённым правилам. Игра 6х6 по правилам волейбола. *Теория *Практика Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.</p>
---	--

. Планируемые результаты:

Личностными результатами программы «Волейбол» является формирование следующих умений:
а) определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

б) в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными программы «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

а) определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

б) проговаривать последовательность действий;

в) уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

г) средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

д) учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Предметные

а) добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

б) перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

а) умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

б) совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

в) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

а) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

б) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 530 о/д от 09.06.2023

Руководитель образовательной организации

_____ Е.А. Артюхина
ПОДПИСЬ ФИО

Календарно-тематическое планирование.

1 год обучения

№	Дата проведения	Факт	Тема занятия	Теория	Практика
1			Инструктаж по технике безопасности на занятиях по Волейболу (Т/б), общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП). Тренировочные спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
2			Т/б, ОФП, история Волейбола, правила игры, спортивные игры.	0,5 час	1,5 час
3			Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.		3 часа
4			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	1,5 час
5			Т/б, ОФП, СФП, судейство соревнований, контрольные испытания	0,5 час	2,5 час
6			Т/б, ОФП, история волейбола, правила игры, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
7			Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры		3 часа
8			Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по волейболу		3 часа
9			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час

10		Т/б, ОФП, история волейбола, правила игры, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
11		Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в волейболе.	0,5 час	2,5 час
12		Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа (игроки либеро, разыгрывающие, защитники, атакующие защитники, нападающие).	0,5 час	2,5 час
13		Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
14		Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.	0,5 час	2,5 час
15		Т/б, специальная техническая подготовка, спорт. и подвижные игры		3 часа
16		Т/б, ОФП, история волейбола, правила игры, спортивные и подвижные игры.	0,5 час	2,5 час
17		Т/б, ОФП, СФП, судейство соревнований, контрольные испытания	0,5 час	2,5 час
18		Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
19		Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по волейболу.		3 часа
20		Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.		3 часа
21		Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры		3 часа
22		Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в волейболе.	0,5 час	2,5 час
23		Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа.	0,5 час	2,5 час
24		Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
25		Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры		3 часа
26		Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.		3 часа
27		Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по волейболу.		3 часа
28		Т/б, ОФП, тестирование по ОФП и СФП, двусторонние спортивные игры.		3 часа
29		Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.	0,5 час	2,5 час
30		Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры.	0,5 час	2,5 час
31		Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
32		Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
33		Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.		3 часа
34		Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в волейболе.		3 часа

35			Т/б, тестирование по ТП, двусторонние спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
36			Т/б, подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на летние каникулы. Спортивные игры по командам.	0,5 час	2,5 час

Рабочая программа 2 группа

Особенности обучения.

В начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Задачи ДОП.

Обучающие:

обучить основам знаний физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

обучить правилам игры в волейбол;

уметь выполнять функции игроков различных амплуа;

владеть индивидуальными и коллективными навыками действий с мячом и без него;

обладать определёнными техническими и тактическими навыками.

Развивающие:

-совершенствовать функциональные способности организма, воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности,

-обучить основам знаний физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

-формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных занятий волейболом с различной функциональной направленностью;

Воспитательные:

воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности;

воспитывать уважение к товарищам по команде, соперникам и судьям

Содержание программы.

Содержание подготовки	2 группа
1.Общая физическая подготовка (18час)	*Теория инструктаж по ТБ История волейбола Правила игры
ОРУ без предметов	*Практика Различные виды ходьбы, бега, прыжковые упр-я. Упр-я для мышц головы, шеи, плечевого пояса, туловища, мышц ног индивидуально и в парах, приседания, переноска партнёра, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, висы на гимнастических стенках с согнутыми руками и ногами, подтягивания.
ОРУ с предметами	Упр-я со скакалкой, с отягощениями: набивными мячами- броски и ловля в парах и тройках с поворотами, вращениями и приседаниями.
Акробатические	Упр-я с гантелями разного веса: сгибание и разгибание рук и запястий, приседания.

упражнения	Перевороты на матах, кувырки вперёд и назад с места и разбега, стойки на лопатках.
Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячами: набивание с бегом, прыжками, передачи мяча, эстафеты встречные и круговые с подачей и передачей мячей и т.д.
Легкоатлетические упражнения	Бег на 30, 60, 100 метров, челночный бег на различные дистанции, длительный бег от 1 км (кроссы). Прыжки в длину с места, тройной, пятерной прыжки, прыжки в длину с разбега.
Гимнастические упражнения	Упр-я на матах и гимнастической стенке, на горизонтальных и наклонных скамейках.
Упражнения с мячами	Передачи мяча партнёру руками, ногами и головой различными способами и на различные расстояния на месте и в движении, подвижн.игры.
2. Специальная физическая подготовка (25час)	*Практика
Упражнения для развития силы.	Приседания с отягощениями ,подскоки и прыжки после приседа, вис на согнутых руках, отжимания от пола и с ногами на скамье, подъём туловища из положения лёжа и т.д. Передвижение на руках в упоре лёжа- партнёр держит ноги. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястном суставе. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа- хлопки ладонями после отталкивания. Сжимание теннисного мяча. Броски и ловля набивного мяча, броски мяча одной рукой на дальность.
Упражнения для развития быстроты	Пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений. Бег с изменением направления, с прыжками, эстафетный бег, бег в рваном темпе, челночный бег лицом, боком и спиной вперёд, бег змейкой и с изменением направлений. Ускорения и рывки
Упражнения для развития ловкости	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Набивание мяча на месте и в движении. Подвижные игры.
Упражнения для развития специальной выносливости	Длительный бег набиванием над собой мяча в различных направлениях. Двусторонние спортивные игры. Игровые упр-я с мячом большой интенсивности. Комплексные задания: комбинированные упражнения в двойках, тройках, выполняемые 3-10 мин.
Упражнения для развития гибкости	Наклоны, приседания, повороты и развороты с мячом и без мяча, подачи с места, в прыжке, с разворота.
3. Техническая подготовка	*Практика

<p>(54час)</p> <p>Различные передвижения по площадке</p> <p>Подача мяча различными способами</p> <p>Приема и передачи мяча различными способами</p> <p>4. Тактическая подготовка (14час)</p> <p>Индивидуальные тактические действия</p> <p>Командная тактика игры в обороне и нападении</p> <p>5. Инструкторская практика (3час)</p> <p>Судейство игр</p> <p>6. Контрольные игры и соревнования (26час)</p> <p>7. Контрольные испытания, тесты (4час)</p>	<p>Передвижение приставными шагами в различных направлениях без мяча и с мячом.</p> <p>Обучение и совершенствование нападающего удара.</p> <p>Подачи мяча в определенную зону поля</p> <p>Набивание мяча над собой на месте.</p> <p>Набивание мяча перед собой в шаге по периметру спортивного зала.</p> <p>Набивание мяча в беге с изменением направления.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди (на месте, в движении).</p> <p>Подача мяча(на месте, в движении).</p> <p>Подачи в стенку на скорость (10 сек)</p> <p>Техника приема передачи мяча.</p> <p>Верхняя подача в зону 3</p> <p>Верхняя подача в зону 5</p> <p>Нижняя подача в определенную зону</p> <p>*Теория Тактическая подготовка</p> <p>*Практика</p> <p>Прессинг, прием мяча, начало атаки, отрыв, персональная опека, нападающие удары, блокировки(блок).</p> <p>Командная тактика игры в обороне («зонная», индивидуальная).</p> <p>Персональная опека.</p> <p>Командная тактика игры в нападении (отрывы, позиционное, с блокированием).</p> <p>*Теория</p> <p>Привлечение к судейству в ходе учебных занятий и игр.</p> <p>*Практика</p> <p>Соревнования по подвижным и спортивным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры по упрощённым правилам.</p> <p>Игра 3х3 по правилам волейбола.</p> <p>Игры 4х4 по упрощённым правилам.</p> <p>Игра 6х6 по правилам волейбола.</p> <p>*Теория *Практика</p> <p>Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.</p>
---	--

. Планируемые результаты:

Личностными результатами программы «Волейбол» является формирование следующих умений:

а) определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

б) в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными программы «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

а) определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

б) проговаривать последовательность действий;

в) уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

г) средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

д) учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Предметные

а) добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

б) перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

а) умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

б) совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

в) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

а) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

б) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

Календарно-тематическое планирование.

2 год обучения

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 530 о/д от 09.06.2023

Руководитель образовательной организации

Е.А. Артюхина

ПОДПИСЬ ФИО

	Дата проведения				
№	План	Факт	Тема занятия	Теория	Практи

				ка
1			Инструктаж по технике безопасности на занятиях по Волейболу (Т/б), общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП). Тренировочные спортивные игры.	0,5 час 2,5 час
2			Т/б, ОФП, история Волейбола, правила игры, спортивные игры.	0,5 час 1,5 час
3			Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.	 3 часа
4			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час 1,5 час
5			Т/б, ОФП, СФП, судейство соревнований, контрольные испытания	0,5 час 2,5 час
6			Т/б, ОФП, история волейбола, правила игры, спортивные игры.	0,5 час 2,5 час
7			Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры	 3 часа
8			Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по волейболу	 3 часа
9			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час 2,5 час
10			Т/б, ОФП, история волейбола, правила игры, спортивные игры.	0,5 час 2,5 час
11			Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в волейболе.	0,5 час 2,5 час
12			Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа (игроки либеро, разыгрывающие, защитники, атакующие защитники, нападающие).	0,5 час 2,5 час
13			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час 2,5 час
14			Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.	0,5 час 2,5 час
15			Т/б, специальная техническая подготовка, спорт. и подвижные игры	 3 часа
16			Т/б, ОФП, история волейбола, правила игры, спортивные и подвижные игры.	0,5 час 2,5 час
17			Т/б, ОФП, СФП, судейство соревнований, контрольные испытания	0,5 час 2,5 час
18			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час 2,5 час
19			Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по волейболу.	 3 часа
20			Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.	 3 часа
21			Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры	 3 часа
22			Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в волейболе.	0,5 час 2,5 час
23			Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа.	0,5 час 2,5 час
24			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час 2,5 час
25			Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры	 3 часа
26			Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.	 3 часа

27			Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по волейболу.		3 часа
28			Т/б, ОФП, тестирование по ОФП и СФП, двусторонние спортивные игры.		3 часа
29			Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.	0,5 час	2,5 час
30			Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры.	0,5 час	2,5 час
31			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
32			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
33			Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.		3 часа
34			Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в волейболе.		3 часа
35			Т/б, тестирование по ТП, двусторонние спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
36			Т/б, подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на летние каникулы. Спортивные игры по командам.	0,5 час	2,5 час

Методические и оценочные материалы

Методические материалы.

Информационные источники

1. Варламова С.И. «Здоровье наших учеников». Ж-л «Начальная школа», 2003г, №2.
2. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: "Просвещение" 1983
3. Веселая З.А. Игра принимает всех. Минск, Полымя. 1985
4. Пособие для учителя. М.: "Просвещение". 1981
5. Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М.: "ФиС". 1987
6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. М.: "Просвещение". 1985
8. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: "Просвещение" 1986
9. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М.: "Просвещение". 1984.
10. Осокина Т.И. Физическая культура в школе. М.: "Просвещение". 1978
11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: "Просвещение". 1981
12. Соловова Н.А.. «Здоровье сберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства», Самара, ООО «Глагол», 2007г.
13. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций, Круглыхин В.А. Разова Е.В. Для родителей и детей.

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 год.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. М, 1998.

3. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. Ставрополь: СГУ, 2003.
4. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. Иркутск, 1999.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. М., 1998.
 Варламова С.И. «Здоровье наших учеников». Ж-л «Начальная школа», 2003г, №2.
 Попова А.И. «Здоровье сохраняющая среда в школе». Ж-л «Начальная школа», 2004г, №4.
 Соловова Н.А.. «Здоровье сберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства», Самара, 2007г.
 Ухарских Т.В. «Правильное питание – залог успешного учебного процесса». Ж-л «Начальная школа» 2009г, №9

Оценочные материалы

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		15 лет			16 лет			17- 18 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10х10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
13 - 14 лет		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с ударом	2-4	1-3
Удары по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Подача мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам волейбола	+	+
Знание правил игры	+	+

Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
15 лет		
Передача мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с ударом (5 попыток)	2-4	2-4
Удары по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; атакующий удар	По технике выполнения	
Участие в квалификационных соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

Учебные нормативы

	Юноши	Девушки
16 – 18 лет		
Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	22-35	20-30
Удары в нападении (5 попыток)	3-5	3-5
Удары с разных мест площадки (5 попыток)	3-5	3-5
Игра в волейбол в условиях соревновательной деятельности	+	+
Знание правил игры и организация судейства	+	+

В конце каждого полугодия проводятся испытания, сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, выполнению норм ГТО, спортивные соревнования на первенство школы и т.д., что фиксируется в протоколах, таблицах, отчётах.