

Отдел по образованию, опеке и попечительству Администрации Кореневского района Курской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кореневская средняя общеобразовательная школа №2»
Кореневского района Курской области

Принята
на заседании педагогического
совета
от «19» 06.2023 г

Протокол № 10

Утверждаю
Приказ № 61-2

от «19» 06.2023 год

Директор МКОУ «Кореневская средняя
общеобразовательная школа №2»

И. Фетисова

00.2023г.



Отдел по образованию, опеке и попечительству Администрации Кореневского района Курской области

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные игры. Волейбол»**

ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Принята
на заседании педагогического
совета
от «19» 06.2023 г

Протокол № 10

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 1 год (108 часов)

Адресат программы: от 13 до 14 лет

Вид программы: модифицированная

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА **Авторы - составители:**

«Спортивные игры. Волейбол» Шмидт Виталий Владимирович,
педагог дополнительного образования

ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Коренево, 2023 год

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 1 год (108 часов)

1.1. Пояснительная записка

Нормативная правовая база программы «Спортивные игры. Волейбол»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденной постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Курская область), утвержден Советом по стратегическому развитию и проектам (программам) (протокол от 13.12.2018. № 8) (в редакции запроса на изменение от 29.12.2022 № Е2-47 2022/011);
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных программ»;
- Устав МКОУ «Корневская средняя общеобразовательная школа №2», утвержден приказом № 658 от 19/06/2023г.
- Положение о Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МКОУ «Корневская средняя общеобразовательная школа №2» (утверждено приказом № 61-1 от 19/06/2023 г.
- иные локальные нормативные акты школы, регламентирующими порядок предоставления дополнительных образовательных услуг.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Образовательная программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, интеллектуальности возможностей детей 12-13 лет. Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

Педагогическая целесообразность волейбола позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. Целью программы является создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

В рамках реализации этой общей цели программа для школьников ориентируется на решение следующих задач:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей;

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Уровень программы: базовый

Адресат программы: дети 12-13 лет, имеющие навыки игры в волейбол. В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

Объем программы:

Программа рассчитана на 108 часов в год (3 часа в неделю).

Всего – 108 часов, из которых:

- теория - 14 часа;
- практика - 94 часов.

Срок реализации: 1 год (с 1 сентября по 31 мая)

Режим занятий: 1 год из расчета 2 раза в неделю по 1 и 2 академических часа.

Продолжительность одного академического часа 45 минут. Перерыв между занятиями не менее 10 минут. Наполняемость учебных групп 15-20 человек..

В секцию принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культуре.

Формы занятий: теоретические, практические, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации программы традиционная – в рамках учреждения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

1.2 Цели и задачи программы.

Цель программы: физическое развитие детей и подростков, воспитание гармонично развитой личности, получение знаний, умений и навыков игры в волейбол.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения

технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

I-й – начальный уровень. Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям волейболом. Численный состав группы – 15-20 человек.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Подростковый возраст является важнейшим этапом в гармоничном физическом развитии учащихся.

1.3 Планируемые результаты

В результате изучения программы «Физическая культура» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты

характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты

– характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

1.4 Содержание программы

1.4.1. Тематический план

№ п/п	Название темы, раздел	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	2	2		беседа
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	2		беседа
3	Правила игры в волейбол.	4	3	1	беседа
4	Место занятий, оборудование.	2	2		беседа
5	Общая и специальная физическая подготовка	40	4	36	учебная игра
6		54	5	49	учебная игра
7	Соревнования		в течение года		тренировочная игра
8	Контрольные упражнения	4		4	Прием КН
	Всего часов:	108	18	90	

1.4.2. Содержание тематического плана.

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. (1 час)

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

Теория -2 часа

2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. (2 часа)

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория - 2 часа

3. Правила игры в волейбол. (4 часа)

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Теория – 4 часа

4. Место занятий, оборудование. (2 часа)

Теория – 2 часа

5. Общая физическая подготовка. (40 часов)

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг).

Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Теория – 4 часа

Практика – 36 часов

Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры. «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).

10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).

12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

13. Прыжки через скакалку.

14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

16. Напрыгивание на предметы различной высоты.

17. *Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.*

18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.

4. *Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.*

5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

Упражнения для развития ловкости.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. *Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.*
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
6. Эстафеты с преодолением препятствий.
7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.
8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
9. Игра в защите — один против двух.
10. Нападающие удары из трудных положений.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий педагог (учитель) должен учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая

(правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица -быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. (Упражнения с отягощением применяются для учащихся не ранее 14 лет).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д.(выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

6. Основы техники игры в волейбол (54 часа)

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча

ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски

набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивание мяча в высшей точки взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться

ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом.

Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6: игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Теория -5 часа

Практика -49 час

7. Соревнования – в течение года

8. Контрольные упражнения (4 часа)

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Группа	Год обучения	Дата начала	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	№1	1	1.09.2023	31.05.2023	36	72	108	2 дня в неделю 1 день -1 академический час, второй день – 2 часа.. Перерыв между занятиями 10 минут.

2.2. Оценочный материал

При зачислении ребёнка на программу проводится мониторинг готовности. Целью входного мониторинга является выявление имеющихся знаний, практических навыков ребёнка на данном этапе развития, а также уровень его готовности к обучению по данной программе. При зачислении ребёнка на программу проводится мониторинг готовности. Целью входного мониторинга является выявление имеющихся знаний, практических навыков ребёнка на данном этапе развития, а также уровень его готовности к обучению по данной программе.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст
		12-13 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	-
	Бег 60 м, сек	8,9
	Бег 100 м, сек	-
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20
	Бег 3000 м, мин/сек	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-

2.3. Форма аттестации

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
4.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5
12.	Подача на точность	4
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

2.4. Методические материалы.

Педагогические технологии. На занятиях применяются современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы:

- технологии личностно-ориентированного обучения;
- технологии продуктивного обучения;
- технологии дистанционного обучения;
- игровые технологии;
- технологии сотрудничества;
- технологии создания ситуации успеха;
- здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения.

В процессе реализации программы применяется ряд методов и приёмов:

- словесный метод
- практический метод
- репродуктивный метод
- метод контроля и самоконтроля.

Особенности и формы организации образовательного процесса.

При реализации программы «Спортивные игры. Волейбол» используются индивидуально-групповые, групповые формы работы.

Формы учебного занятия:

Используются различные формы учебных занятий:

- по дидактической цели: водные занятия, практические занятия, систематизация и обобщение знаний, умений и навыков.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия: соревнования, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, игра.

Алгоритм учебного занятия.

Каждое занятие по дополнительной программе состоит из нескольких этапов:

- 1) Организационного - организация начала занятия, постановка воспитательных, образовательных и развивающих задач, активизация внимания детей.
- 2) Проверочного - проверка знаний и умений и готовности детей к изучению новой темы.
- 3) Подготовительного - обеспечение мотивации обучения и принятия цели занятия, сообщение темы, постановка задач, мотивация.
- 4) Основного - практическая работа на освоение знаний и умений, навыков работы по образцу, выполнение творческих заданий, обобщение знаний.
- 5) Контрольного – выявление качества и уровня полученных знаний, умений и навыков.
- 6) Итогового – анализ и оценка достижения цели занятия, самооценка работы.

Дидактические материалы.

#	Название раздела, темы	Материально- техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.	Учебное занятие, инструктаж , практическая работа.	Беседа , опрос, наблюдение, практическая работа.
	Общая и специальная физическая подготовка	Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.	Учебное занятие, инструктаж , практическая работа.	Игра, сдача нормативов, тестирование
	Правила игры в волейбол.	Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г. картотека упражнений по баскетболу; схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе; правила игры в баскетбол; правила судейства в баскетболе; положение о соревнованиях по баскетболу; разработка инструктажа по технике безопасности; разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.	Учебное занятие, инструктаж , практическая работа.	Игра, сдача нормативов, тестирование

	<p>Основы техники игры в волейбол</p>	<p>Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.</p>	<p>Учебное занятие, инструктаж, практическая работа.</p>	<p>Игра, сдача нормативов, тестирование</p>
--	---------------------------------------	---	--	---

2.5. Условия реализации программы

2.5.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет. Для занятий используется спортивный зал, отвечающий санитарно-техническим нормам. Кабинет с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением.

Оборудование и материалы.

Спортивный зал имеет естественное и искусственное освещение, соответствующее установленным нормам; центральное отопление; температурно-влажностный режим соответствует действующим нормам, во время перемен между занятиями осуществляется проветривание; установлена и работает пожарная сигнализация;

В кабинете имеется:

- Волейбольные мячи;
- Волейбольная сетка;
- Снаряды для ОФП.

2.5.2. Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы «Спортивные игры. Волейбол» обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности Шмидт Виталий Владимирович. Стаж работы 13 лет. Без категории.

3. Рабочая программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные игры. Волейбол»

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в

интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер. Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание

Цель - создание единой воспитательной среды, способствующей гармоничному развитию личности через приобщение к спорту

Задачи

- формировать у обучающихся желание заниматься спортом;
- создавать на занятиях условия для развития всесторонне развитой личности;
- создавать для каждого ребенка ситуацию успеха.

Обучающие

- расширять представления о спорте, спортивных играх
 - **Задачи:**
 - - укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
 - - закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
 - - укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
 - - развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
 - - привитие интереса к соревнованиям;
 - - выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
 - - приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований
 - продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Планируемые результаты

В результате изучения программы «Физическая культура» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

Метапредметные результаты

характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты

– характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направленно на повышение роли физической культуры в воспитании современных ш

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Наименование мероприятия, события	Форма проведения	Срок, место проведения	Ответственные
1	Праздник «День Знаний»	Торжественная линейка	Сентябрь	ЗДУВР
2	Международный день пожилых людей.	концерт	Октябрь	ЗДУВР
3	День учителя	концерт	Октябрь	ЗДУВР
4	День матери в России	концерт	Ноябрь	ЗДУВР
5	День Героев Отечества	митинг	Декабрь	ЗДУВР

6	Новый год	утренники	Декабрь	Ст. вожатый
7	День российского студенчества	Беседа	Ноябрь	Руководители творческого объединения
8	День освобождения Ленинграда от фашистской блокады	Презентация	Январь	Руководители творческого объединения
9	День защитника Отечества	Конкурс	Февраль	Руководители творческого объединения
10	Международный женский день	Концерт	Март	ЗДУВР
11	Большой фестиваль	Конкурс	Февраль-март	Руководители творческого объединения
12	День Победы	Концерт	Май	ЗДУВР
13	День детских общественных организаций России	Линейка	Май	Ст. вожатый
14	Последний звонок.	Линейка.	Май	ЗДУВР
15	Выпускной вечер	Концерт	Июнь	ЗДУВР
16	День защиты детей	Праздник	Июнь	ЗДУВР

4. Список литературы для учащихся:

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.

6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.

Список рекомендуемой литературы для учителя:

1. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
2. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970

Интернет-ресурсы

- 1) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
- 2) Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
- 3) Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)
- 4) Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
- 5) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

4. Приложение

Приложение №1

Календарно-тематическое планирование.

# П/п	Д а т а п л а н	Дата факт	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Место провед ения	Форма контро ля

1		Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Тестирование
2		Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Тестирование
3		Правила соревнований по волейболу.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Тестирование
4		Контрольные нормативы: ОФП.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
5		Контрольные нормативы: СФП.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
6		Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
7		Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
8		Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
9		Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
10		Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
11		Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
12		Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов

							нормативов
13			Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
14			Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
15			Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
16			Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
17			Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
18			Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
19			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
20			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
21			Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
22			Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов

23		Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
24		Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
25		Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
26		Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
27		Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
28		Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
28		Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
30		Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
31		Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
32		Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
33		Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов

							нормативов
34			Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
35			Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
36			Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
37			Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
38			Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
39			Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
40			Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
41			Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
42			Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
43			Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов

44		Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
45		Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
46		Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
47		Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
48		Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
49		Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
50		Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
51		Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
52		Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
53		Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
54		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных

							нормативов
55			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
56			Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
57			Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
58			Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
59			Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
60			Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
61			Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
62			Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
63			Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
64			Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов

65		Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
66		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
67		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
68		Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
69		Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
70		Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
71		Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
72		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
73		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
74		Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
75		Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов

							нормативов
76			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
77			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
78			Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
79			Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
80			Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
81			Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
82			Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
83			Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
84			Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
85			Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов

86		Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
87		Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
88		Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
89		Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
90		Упражнения для мышц плечевого пояса и рук .Нижняя боковая подача на точность.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
91		Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
92		Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
93		Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
94		Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
95		Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
96		Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных

							нормативов
97			Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
98			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
99			Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
100			Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
101			Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
102			Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
103			Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
104			Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: групповые действия.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
105			Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика защиты: командные действия.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
106			Упражнения для развития скоростных качеств. Тактика защиты: командные действия.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов

107		Упражнения для развития выносливости. Тактика защиты: командные действия.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов
108		Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	Теория и практика	Спортивный зал	Сдача спортивных нормативов

Приложения №2
Материалы для проведения мониторингов оценки образовательных результатов

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	выше среднего	средний	низкий	высокий	выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2

4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	16	6	5	3	2	5	4	3	2
	17	7	5	3	2	6	5	3	2
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
	16	4	3	2	1	4	3	2	1
	17	5	4	2	1	4	3	2	1
7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной	15	5	4	3	2	4	3	2	1
	16	5	4	3	2	4	3	2	1
	17	7	5	4	2	5	4	3	2

	передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)									
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
 2. Основные средства закаливания организма?
 3. Основные правила режима дня?
 4. Что относится к личной гигиене?
 5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
 6. Сколько таймов в одном матче?
 7. Какие бывают броски?
 8. Какими бывают передачи?
 9. В каком году образовался волейбол?
 10. Сколько длится матч?
-
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
 2. Признаки переутомления?