

Управление образования Администрации Собинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №2 г. Лакинск

Рекомендована методическим
советом
Протокол №5
от 30 мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
ВРИО директора Григорьева С.Ю.
Приказ № 85
от 31 мая 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Составитель:
Лапыко Наталья Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Лакинск 2022

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы и задачи программы	4
1.3. Содержание дополнительной образовательной программы	4
1.4 Планируемые результаты	14
Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий.....	15
2.1. Формы аттестации и оценочные материалы	15
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Календарно- учебный график	17
Список литературы	18

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Концепция развития дополнительного образования дополнительного образования детей до 2030 года направлена на определение приоритетных целей, задач, направлений и механизмов развития дополнительного образования детей в Российской Федерации. В соответствии с Концепцией целью дополнительного образования в РФ является создание условий для самореализации и развития талантов, воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности.

Программа работы секции волейбола составлена на основе « Внеурочная деятельность учащихся. «Волейбол» пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодицкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М., Просвящение, 2011 г. (Работа по новым стандартам).

При написании методического пособия авторы руководствовались:

- требованиями нормативных документов Министерства образования и науки РФ .в том числе новым федеральным государственным образовательным стандартом общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Актуальность: Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Дополнительная образовательная программа по волейболу носит спортивно-оздоровительную **направленность**.

Адресат : В кружок принимаются дети ,допущенные врачом к занятиям физической культуре. Возраст занимающихся 13-17 лет (7-10 класс),учебные группы кружка девушек и юношей комплектуются вместе. Минимальная и максимальная численность детей в группе 15-20 человек. Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале «МБОУ СОШ№2 г.Лакинска»: 1год обучения. 1 раз в неделю, 2 академических часа (по 45мин.).

Формы и методы обучения: очно- заочная. Форма занятий – групповая, индивидуальная , индивидуально-групповая.

Объем и срок освоения программы: срок освоении программы 3года,общее количество учебных часов 216ч., 72ч . на каждый год.

Режим занятий : Суббота 14.00-16.00

1.2. Цель программы и задачи программы

Цель: Популяризация волейбола и здорового образа жизни среди юношей и девушек.

Задачи:

Обучающие: Обучение базовых двигательных действий. Обучение и совершенствование основных технических , тактических, технико-тактических приёмов , игры в волейбол. Выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства.

Воспитательные: Формированию и развитию нравственных качеств ,поведению в духе требований спортивного общества, развитию интеллекта и психомоторной функции. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время. Выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи.

Развивающие: Укрепление здоровья и содействие правильному гармоничному разностороннему физическому развитию. Развитие координационных и кондиционных способностей.

Подготовка спортивного резерва.

1.3. Содержание дополнительной образовательной программы

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 3 года.

Основной принцип кружка по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической ,тактической, теоретической подготовке ,выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки занимающихся в кружке волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

В группах начальной подготовки (первый год обучения) основное внимание уделяется физической подготовке.

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

В учебно-тренировочных группах (3 год обучения) является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагает учащимся в виде занятий, разработанных руководителем кружка совместно с занимающимися.

Занятия в волейболе должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Занятия проводятся один раз в неделю по два часа.

1 год обучения

Наименование темы	Всего(кол-во часов)	теория(кол-во часов)	практика(кол-во часов)	Форма аттестации(контроль)
Теория				
1. Физическая культура и спорт в России.	В процессе занятий	В процессе занятий		опрос
2.История развития волейбола	В процессе занятий	В процессе занятий		опрос
3.Сведения о строении и функции организма	В процессе занятий	В процессе занятий		
4.Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль в процессе занятий	В процессе занятий		опрос	
5.Правила игры в волейбол	В процессе занятий		опрос	
! "Практика 72 72 考				6. ОФП На каждом занятии 6. ОФП На каждом занятии

				На каждом зан
7.СФП.	24		17	Контрольные испытания`
8.Техника и обучение техничеким привмам ОуГПы	23		10	Контрольные упражнения на технику
9. Тактические Действия 落ри нападени	10		10	
10. Тактические действия 落ри защите	10		10	Соревнования медГруппами. Наблюдение.
11. Контрольные испытания.	4		4	
12. Соревнования.	1		1	
Всего:		72	72	

2.год обучения

Наименование темы	Всего(кол-во часов)	теория(кол-во часов)	практика(кол-во часов)
† Теория			1. Физическая культура и спорт в России.
1. Физическая культура и спорт в России.	В процессе занятий	В процессе занятий тест 2.История развития волейбола	тест
2.История развития волейбола	В процессе занятий	В процессе занятий	
3. Влияние физических упражнений на организм человека	В процессе занятий	В процессе занятий	
4.Гигиена ,врачебный контроль ,предупреждение травматизма, самоконтроль.	В процессе занятий	В процессе занятий	
5.Правила игры в волейбол.	В процессе занятий	В процессе занятий	

Практика			
6. ОФП	На каждом занятии		На каждом занятии
7.СФП.	20		20
8.Техника и обучение техническим приемам игры	10		10
9. Тактические действия при нападении	16		16
10. Тактические действия при защите	20		20
11. Контрольные испытания.	2		2
12. Соревнования.	2		2
13. Контрольные игры и судейская практика	2		2
	72		72

3 год обучения

Наименование темы	Всего(кол-во часов)	теория(кол-во часов)	практика(кол-во часов)	Форма аттестации(контроль)
Теория				
1. Физическая культура и спорт в России.	В процессе занятий	В процессе занятий		опрос
2.История развития волейбола	В процессе занятий	В процессе занятий		опрос
3. Влияние физических упражнений на организм человека.	В процессе занятий	В процессе занятий		опрос
4.Гигиена ,врачебный контроль ,предупреждение травматизма, самоконтроль.	2	2		тест
5.Правила игры в волейбол.	В процессе занятий	В процессе занятий		опрос
Практика				
6. ОФП	На каждом занятии		На каждом занятии	Контрольные испытания
7.СФП.	10		10	Контрольные испытания
8.Техника и обучение техническим приемам игры	10		10	Контрольные упражнения на технику
9. Тактические действия при нападении	21		21	Соревнования между группами. Разбор игровых ситуаций.
10. Тактические действия при защите	22		22	Соревнования между группами. Разбор игровых ситуаций.
11. Контрольные испытания.	2		2	
12. Соревнования.	2		2	
13. Контрольные игры и судейская практика	3		3	
Всего:	72	2	70	

Содержание учебного плана первого год обучения.

- 1. Физическая культура и спорт в России.** Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. В процессе занятий (опрос)
- 2. .История развития волейбола.** Характеристика волейбола как средства

физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. В процессе занятий (опрос)

3.Сведения о строении и функции организма. Краткие сведения о строении и функции организма человека. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. В процессе занятий (опрос)

2.Гигиена ,врачебный контроль ,предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание, одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю .Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. В процессе занятий (опрос)

3.Правила игры в волейбол. Состав команды ,замена игроков ,костюм игрока. Упрощённые правила игры .Основы судейской терминологии и жесты. В процессе занятий (опрос).

4. ОФП . Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Ходьба на лыжах. На каждом занятии. 20ч.(Контрольные испытания).

5.СФП. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий .Подвижные игры. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств ,необходимых при приёмах и передачах мяча. Упражнения для развития качеств ,необходимых при выполнении нападающих ударов.17ч. .(Контрольные испытания).

6.Техническая подготовка . Действия без мяча .Изучение перемещения ;стойки волейболиста; передачи мяча сверху, снизу; подачи сверху, снизу; прямого нападающего удара; падения; блокирование.10ч.(Контрольные упражнения на технику)

7. Тактика нападения и тактика защиты:
- индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия.20ч. (Соревнования между группами. Разбор игровых ситуаций.)

8. Контрольные испытания. 4ч.
- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

9. Соревнования. Участие в соревнованиях между своими группами. 1ч.

Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Олимпийское движение. Олимпийские чемпионы. В процессе занятий (опрос)

2.История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.

Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. В процессе занятий (опрос)

3. Влияние физических упражнений на организм человека Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. В процессе занятий (опрос)

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача). В процессе занятий (опрос).

5. Правила игры в волейбол. Замена игроков . Правила игры. Расстановка (1-6). Методика судейства. Основы судейской терминологии и жесты. В процессе занятий (опрос).

6. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол .Подвижные игры и эстафеты. В процессе занятий.

7. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями. 20ч. (Контрольные испытания)

6. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование. 10ч. (Контрольные упражнения на технику)

8. Тактическая подготовка (защиты и нападения)

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Тактика нападения и тактика защиты:
 - индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия.
 36ч. (Соревнования между группами. Разбор игровых ситуаций.)

9. Контрольные испытания. 2ч

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

10. Контрольные игры и судейская практика. 2ч.

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

11. Соревнования. 2ч.

Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Олимпийские игры в России. В процессе занятий

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные. В процессе занятий

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания. В процессе занятий.

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача). 2ч (тест)

5. Правила игры в волейбол. Замена игроков. Правила игры. Расстановка (1-6). Методика судейства. Основы судейской терминологии и жесты. В процессе занятий.

6. Общая физическая подготовка.
 Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты. В процессе занятий.

7. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями. 10ч. (Контрольные испытания)

8. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - прием и передачи, - нападающие удары, - блокирование. 10ч. (Контрольные упражнения на технику)

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:
- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения, - прием и передачи,
- подачи, - нападающие удары, - блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия. 43ч. (Соревнования между группами. Разбор игровых ситуаций.)

10. Контрольные испытания. 2ч.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. 3ч.

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. 2ч.

Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а

подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

1.4 Планируемые результаты

1 год обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содержание гармоничному физическому развитию

- овладение «школой движений»

- формирование элементарных знаний о личной гигиене

- развитие координационных и кондиционных способностей

- выработка представлений о спортивной игре в волейбол

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.

2 год обучения:

- Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

- Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,

- влияние физических упражнений на состояния здоровья

- Развитие точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движения.

- углубленное изучение правил по волейболу

- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,

3 год обучения

- влияние физических упражнений на состояния здоровья

- совершенствования координационных и кондиционных способностей

- участие в соревнованиях различного уровня.

- помощь в организации судейства во время игры.

- воспитание отзывчивости, смелости, «чувства локтя», взаимовыручки, и т.д.

- развитие психических процессов (представление, памяти, мышление, и т.д) в ходе двигательной деятельности.

- приобщение к самостоятельным занятиям

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

- Теоретические знания проводятся в форме опроса

Практические знания проводятся : Контрольные испытания по ОФП,СФП проводятся полосой препятствий на время. Контрольные упражнения на технику проводится без учета времени . Тактическая подготовка защиты и нападения проводится в соревновательном режиме. Разбор игровых ситуаций во время игр.

- описание средств контроля (Приложение №1)

-Порядок и периодичность аттестации учащихся.

Сентябрь- Октябрь- предварительные результаты контрольные испытания по ОФП и СФП.

Январь- февраль тесты по теоретическим знаниям. Тактическая подготовка защиты и нападения проводится в соревновательном режиме. Разбор игровых ситуаций во время игр

Апрель -Май - контрольные испытания по ОФП и СФП. Тактическая подготовка защиты и нападения проводится в соревновательном режиме. Разбор игровых ситуаций во время игр.

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Сетка волейбольная- 1шт.,
стойки волейбольные-2шт,
гимнастическая стенка -6шт,
гимнастические скамейки -8шт.,
гимнастические маты-8шт,
скакалки-20шт,
мячи набивные-10шт,
гантели различной массы 3кг-5пар,2кг-10пар, 1кг- 10пар.
мячи волейбольные-20шт,
секундомер-1шт,
свисток-1шт ,
табло-1шт.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Обучающее видео по волейболу

<http://panakapitana.ru/category/volleyball/>

Как играть в волейбол (часть 1-3)

Школа волейбола (часть 1-2)

Нижняя подача в волейболе

Перемещение в волейболе

Прием мяча в волейболе

Волейбол-тренировки

Волейбол- нападение

Виды верхней передачи

Блок в волейболе

Правила игры в волейбол

-сайты: <https://www.youtube.com/>

-электронные ссылки:

https://pravilaigri.ucoz.com/index/pravila_igry_v_volejbol/0-7

<http://www.dinamo-vgu.ru/blog/pravila-igry-v-volejbole/>

<https://www.youtube.com/watch?v=8k9caB3OTeM>

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Кадровое обеспечение программы: Учитель физической культуры первой квалификационной категории Лапыко Наталья Николаевна .

2.3. Календарно- учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	сентябрь	Май	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2	сентябрь	Май	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
3	сентябрь	Май	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Список литературы

Для педагога

1. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")
2. Виленский М.Я., Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников.5-9кл.,М.:Просвещение,2012-104с.
3. Гуревич И.А.. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие. Минск. «Высшая школа» 1994г.
4. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 197 с.
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М: Физкультура и спорт, 1965. - 178 с.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 156 с.
7. Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов. - М.: Физкультура и Спорт, 1972. - 202 с.
8. Железняк Ю.Д., Ивпойлов А.А. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 186 с.
9. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.,Маслов М.В.- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, М :,Просвещение,2011.
- 10.Костюков В.В. Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу // Физическая культура в школе. - 1996. - № 1. - С. 35-40
- 11.Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2001 г.
- 12.Фидлер М. Волейбол , М.: Физкультура и спорт, 1972. - 204 с.
- 13.Чумакова П.А.Спортивные игры - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 407 с.

(Приложение №1)

Описание средства контроля

1 год обучения:

Практические задания

ОФП: 6 упр. для разминки (на указанную группу мышц)

Кувырок вперед и кувырок назад + 3 гимнастических элемента.

СФП: полоса препятствий

Техническая подготовка : передача снизу над собой 3 раза. (в заданной зоне). Передачи сверху над собой 3 раза(в заданной зоне). Передача в парах 8 раз.

Из 6 зоны передачу в **3зону** передача в 2 зону(попасть в обруч). Подача снизу и сверху через сетку .

2 год обучения

Практика

ОФП: 4 упр. для разминки с предметами.(мяч, скакалка, гим. лестница)

Кувырок вперед, стойка на лопатках , прыжок на 360* (мальчики) 2x180*(девушки) и кувырок назад + 1 свой гимнастический элемент.

СФП : полоса препятствий

Техническая подготовка : передача снизу над собой 5 раз(в заданной зоне). Передача сверху над собой 5 раз(в заданной зоне). Передача в парах 8 раз. Из 6 зоны передачу в **3зону** передача в 2 зону(попасть в обруч). Из **2зоны** передачу в 3зону возврат во 2 зону.

2зона выполняет передачу через сетку(нападающий удар). Подача снизу и сверху через сетку .

3 год обучения

Практика

ОФП: 4 упр. для разминки с предметами (на указанную группу мышц)

Кувырок вперед ,стойка на лопатках , прыжок на 360* (мальчики)

2x180*(девушки) и кувырок назад , прыжок прогнувшись + 2 гим. элемента.

СФП: полоса препятствий

Техническая подготовка : передачи снизу и сверху над собой 6 раз(в заданной зоне). Передача в парах 10 раз .Выполнить прием подачи в 3зону , из 3зоны передача в 2 зону(попасть в обруч). Из 2зоны передачу в 3зону возврат во 2 зону. 2зона выполняет передачу через сетку(нападающий удар).

Подача снизу и сверху через сетку