

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени ученого-слависта,
академика А.М. Селищева с. Волово
Воловского муниципального округа Липецкой области

Принята
на Педагогическом совете.
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

Утверждена
приказом № 205 от 30.08.2024г.
Директор МБОУ СОШ
им. А.М. Селищева с. Волово
_____ Т.А. Подоприхина

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол и мы»

2024-2025 учебный год

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составители: Лукьянчикова О. И., зам директора;
Шумский В.И.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории;
Мильцев Н.В.,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемых курсов
4. Организационно-педагогическое обеспечение программы
5. Оценочные материалы
6. Список литературы
7. Приложения

1. Пояснительная записка

1.1. Особенности дополнительного образования

Дополнительное образование - персонализированный компонент общего образования, находится вне рамок образовательных стандартов и дополняет основное образование.

Дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Система дополнительного образования способствует усилению мотивации детей к познанию и творчеству, дает возможность учащимся быть гармонично развитыми личностями, создает условия для саморазвития и самореализации. В традиции нашей школы – создать ребенку «социальную ситуацию развития», среду общения, поле деятельности, которое невозможно заменить даже интересным уроком.

Если сопоставить общее образование и дополнительное, то ценность первого определяется, прежде всего, системностью и фундаментальностью, второго - возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка. Оба эти вида образования выступают как взаимодополняющие друг друга.

Дополнительное образование выполняет следующие **функции**:

- **образовательную** – обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- **воспитательную** – обогащение культурного слоя организации, осуществляющей образовательную деятельность, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- **информационную** – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);
- **коммуникативную** – это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- **рекреационную** – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- **интеграционную** – создание единого образовательного пространства школы;
- **компенсаторную** – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- **функцию социализации** – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- **функцию самореализации** – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у воспитанников умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы

Вовлечение детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в занятия волейболом, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол и мы» способствуют повышению самооценки обучающихся. Тренируясь в неформальной обстановке, ребенок раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность

Программа «Волейбол и мы» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол и мы» направлена на удовлетворение потребностей обучающихся разного возраста в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

1.3. Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющий одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196»;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
10. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1./2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16;
13. Устав МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово;
14. Положение о дополнительном образовании учащихся МБОУ СОШ им. А.М. Селищева

1.4. Цель, задачи, отличительные особенности программы

Цель программы – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта «Спортивные игры» (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Отличительные особенности образовательной программы

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приемов избранного вида спорта.

Программа составлена таким образом, что нацеливает коллектив воспитанников спортивного объединения на такой путь обучения, при котором теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным в свете современных тенденций российского образования.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Программа предназначена для детей 12-17 лет. В коллектив секции принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы - 1 год.

1.6. Формы занятий

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

На период обучения предлагается определенный минимум умений и навыков. Основы и правила безопасности рассматриваются с детьми через инструктажи.

1.7. Ожидаемые результаты и способы определения результативности;

формы подведения итогов реализации программы

Предметные результаты

1. Знать общие основы волейбола.
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе.
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста.
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите.
8. Освоить технику верхних передач.
9. Освоить технику передач снизу.
10. Освоить технику верхнего приема мяча.
11. Освоить технику нижнего приема мяча.
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий (система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез) является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией.

Универсальные учебные действия

Регулятивные

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

Познавательные

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;

Коммуникативные

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности

Формы и способы проверки результативности

К способам определения результативности

освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:

- педагогическое наблюдение,
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, зачетов, активности обучающихся на занятиях,
- мониторинг.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, общефизической подготовленности (см. приложение 1).

Важными формами проверки результативности являются контрольные и календарные игры.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

2. Учебно-тематический план программы «Волейбол и мы»

2.1. Организация занятий

Занятия в объединении проводятся в соответствии с **календарным учебным графиком:**

Начало занятий - первая неделя сентября 2024 года.

Окончание занятий - последняя учебная неделя мая 2025 года.

Количество занятий в неделю – 1 раз (1 группа), 1 раз (2 группа - филиал МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово в с. Замарайка).

Продолжительность занятий - 2 часа (1 группа), 2 часа (2 группа).

Длительность учебного часа - 45 минут (при проведении двухчасового занятия после 45 минут предусмотрен 15-минутный перерыв).

Количество учебных недель - 36 недель (с учетом каникулярного времени)

Наполняемость учебной группы - 12-18 человек

Количество групп - 2

Время проведения занятий - 1 группа: среда (16.00-16.45; 17.00 - 17.45), 2 группа: среда (18.00- 18.45; 19.00 – 19.45)

Занятия проводятся в смешанных группах.

Занятия в объединении дополнительного образования МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово проводятся строго по расписанию, которое утверждает директор школы. Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся, а также с учетом возможностей педагогов, обучающихся, занятости спортивных залов.

В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Допускается разовый перенос занятий педагогами по согласованию с администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность.

В МБОУ СОШ им. А.М.Селищева с. Волово обучение детей по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол и мы» организуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

2.2. Учебный план на 2024-2025 учебный год Группа 1

№ п/п	Название курса	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы волейбола	36	9	27	Промежуточный, текущий
	Волейбол: тактика, техника, игра	36			Промежуточный, текущий
Итого:		72			

Группа 2

№ п/п	Название курса	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы волейбола	36	9	27	Промежуточный, текущий
	Волейбол: тактика, техника, игра	36			Промежуточный, текущий
Итого:		72			

2.3 Промежуточная аттестация

Сроки проведения – май 2025г.

Форма проведения – сдача нормативов, контрольная игра

График проведения промежуточной аттестации

Название курса	Основы волейбола	Волейбол: тактика, техника, игра
Дата проведения	1 группа - 21.05.2025 г. 2 группа - 21.05.2025г.	1 группа - 21.05.2025г. 2 группа - 21.05.2025г.

3. Содержание изучаемых курсов (рабочие программы курсов)

3.1. Рабочая программа курса «Общие основы волейбола» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол и мы»

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой, игровыми видами спорта (волейболом);
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества, необходимые при игре в волейбол;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.2. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Рабочая программа курса «Общие основы волейбола» дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол и мы» предназначена для детей 12 - 17 лет

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации рабочей программы - 1год.

1.3. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы

Оздоровительные результаты программы

Первостепенным результатом реализации программы курса «Общие основы волейбола» является:

- физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие;
- двигательная подготовленность как важный компонент для занятий волейболом;
- знакомство с правилами волейбола;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;

- повышение социальной и трудовой активности;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической активности;

В ходе реализации курса «Общие основы волейбола» дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол и мы» обучающиеся должны знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, необходимых для игры в волейбол;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи; степень влияния здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

В ходе реализации программы курса «Общие основы волейбола» обучающиеся должны уметь:

- играть в волейбол по упрощенным правилам игры;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

К способам определения результативности освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:

- педагогическое наблюдение,
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, зачетов, активности обучающихся на занятиях,
- мониторинг.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

2. Учебно-тематический план

Группы 1-2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основные волейбольные правила	8	8		Текущий,

					промежут.
2.	Общефизическая подготовка	13	1	12	Текущий, промежут.
3.	Специальная физическая подготовка	15		15	Текущий, промежут.
Итого		36	9	27	

3. Содержание курса

1.Основные волейбольные правила

Теория

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол.

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2.Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Практика

Подвижные игры.

ОРУ.

Бег.

Прыжки.

Метания.

Акробатические упражнения.

Теория

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3.Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для силовой подготовки.

Подбор упражнений для развития специальной силы.

Упражнения для развития гибкости.

Промежуточная аттестация. Сдача нормативов

4. Календарно-тематическое планирование

Группа 1

№ п/п	Наименование темы	Количест	Дата	
			По плану	По факту

		во часов		
I.	Основные волейбольные правила	8		
1	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки.	1	04.09	
2	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.	1	11.09	
3	Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.	1	19.09	
4	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	25.09	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	02.10	
6	Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.	1	09.10	
7	Правила игры в волейбол.	1	16.10	
8	Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.	1	23.10	
II.	Общефизическая подготовка	13		
9	Подвижные игры.	1	30.10	
10	Подвижные игры.	1	06.11	
11	ОРУ.	1	13.11	
12	ОРУ.	1	20.11	
13	Бег.	1	27.11	
14	Бег.	1	04.12	
15	Прыжки	1	11.12	
16	Прыжки	1	18.12	
17	Метания	1	25.12	
18	Метания	1	15.01	
19	Акробатические упражнения	1	22.01	
20	Акробатические упражнения	1	29.01	
21	Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	1	05.02	
III.	Специальная подготовка	15		
22	Упражнения для развития прыгучести	1	12.02	
23	Упражнения для развития прыгучести	1	19.02	
24	Упражнения для развития прыгучести	1	26.02	
25	Упражнения для развития координации движений.	1	04.03	
26	Упражнения для развития координации движений.	1	11.03	
27	Упражнения для развития специальной выносливости	1	18.03	
28	Упражнения для развития специальной выносливости	1	25.03	
29	Упражнения для силовой подготовки	1	01.04	
30	Упражнения для силовой подготовки	1	08.04	
31	Упражнения для силовой подготовки	1	15.04	
32	Подбор упражнений для развития специальной силы.	1	22.04	
33	Подбор упражнений для развития специальной силы.	1	29.04	
34	Упражнения для развития гибкости.	1	06.05	
35	Упражнения для развития гибкости.	1	13.05	

36	Пр. аттестация. Сдача нормативов	1	21.05	
----	----------------------------------	---	-------	--

Группа 2

№ п/п	Наименование темы	Количество во часов	Дата	
			По плану	По факту
I.	Основные волейбольные правила	8		
1	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки.	1	04.09	
2	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.	1	11.09	
3	Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.	1	18.09	
4	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	25.09	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	02.10	
6	Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.	1	09.10	
7	Правила игры в волейбол.	1	16.10	
8	Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.	1	23.10	
II.	Общеспортивная подготовка	13		
9	Подвижные игры.	1	30.10	
10	Подвижные игры.	1	06.11	
11	ОРУ.	1	13.11	
12	ОРУ.	1	20.11	
13	Бег.	1	27.11	
14	Бег.	1	04.12	
15	Прыжки	1	11.12	
16	Прыжки	1	18.12	
17	Метания	1	25.12	
18	Метания	1	15.01	
19	Акробатические упражнения	1	22.01	
20	Акробатические упражнения	1	29.01	
21	Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	1	05.02	
III.	Специальная подготовка	15		
22	Упражнения для развития прыгучести	1	12.02	
23	Упражнения для развития прыгучести	1	19.02	
24	Упражнения для развития прыгучести	1	26.02	
25	Упражнения для развития координации движений.	1	05.03	
26	Упражнения для развития координации движений.	1	12.03	
27	Упражнения для развития специальной выносливости	1	19.03	
28	Упражнения для развития специальной выносливости	1	26.03	

29	Упражнения для силовой подготовки	1	02.04	
30	Упражнения для силовой подготовки	1	09.04	
31	Упражнения для силовой подготовки	1	16.04	
32	Подбор упражнений для развития специальной силы.	1	23.04	
33	Подбор упражнений для развития специальной силы.	1	30.04	
34	Упражнения для развития гибкости.	1	07.05	
35	Упражнения для развития гибкости.	1	14.05	
36	Пр. аттестация. Сдача нормативов	1	21.05	

3.2. Рабочая программа курса «Волейбол: техника, тактика, игра» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол и мы»

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи

Рабочая программа курса «Волейбол: техника, тактика, игра» дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол и мы» учитывает, что волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Цель программы – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта «Спортивные игры» (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,

- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.2. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Рабочая программа курса «Волейбол: техника, тактика, игра» дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол и мы» предназначена для детей 12 - 17 лет

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации рабочей программы - 1год.

1.3. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы

По окончании периода обучения учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола.
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе.
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста.
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите.
8. Освоить технику верхних передач.
9. Освоить технику передач снизу.
10. Освоить технику верхнего приема мяча.
11. Освоить технику нижнего приема мяча.
12. Освоить технику подачи мяча снизу.
13. Уметь играть по правилам.
14. Освоить технику верхней прямой подачи мяча.
15. Освоить технику нападающего удара.
16. Овладеть навыками судейства.
17. Уметь управлять своими эмоциями.
18. Знать методы тестирования при занятиях волейболом.
19. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола.
20. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
21. Овладеть техникой блокировки в защите.
22. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

К способам определения результативности освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, зачетов соревнований, товарищеских игр, активности обучающихся на занятиях;

- мониторинг.

Важными формами проверки результативности являются контрольные и календарные игры.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

2. Учебно - тематический план
Группа 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техническая подготовка	12	2	10	Текущий, промежут.
2.	Тактическая подготовка	14		14	Текущий, промежут.
3.	Игровая подготовка	10		10	Текущий, промежут.
Итого		36	2	34	

Группа 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техническая подготовка	12	2	10	Текущий, промежут.
2.	Тактическая подготовка	14		14	Текущий, промежут.
3.	Игровая подготовка	10		10	Текущий, промежут.
Итого		36	2	34	

3. Содержание курса

1. Техническая подготовка

Теория

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Определения и исправления ошибок.

Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

Основы совершенствования технической подготовки.

Методы и средства технической подготовки.

Практика

Техника выполнения нижнего приема

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

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

2. Тактическая подготовка

Практика

Обучение индивидуальным действиям

Обучения тактике нападающих ударов.

Нападающий удар задней линии.

Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Нападающий удар толчком одной ноги

При выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение технике передаче в прыжке

Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Упражнения на расслабления и растяжения.

Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

3.Игровая подготовка

Практика

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.

Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Контрольные и календарные игры:

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Товарищеские игры с командами соседних школ.

Итоговые контрольные игры.

4. Календарно-тематическое планирование

Группа 1

№ п/п	Наименование темы	Количе ство часов	Дата	
			По плану	По факту
I.	Техническая подготовка	12		
1	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Определения и исправления ошибок.	1	04.09	
2	Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.	1	11.09	
3	Техника выполнения нижнего приема	1	18.09	
4	Техника выполнения нижнего приема	1	25.09	
5	Техника выполнения верхнего приема	1	02.10	
6	Техника выполнения верхнего приема	1	09.10	

7	Техника выполнения нижней прямой подачи	1	16.10	
8	Техника выполнения нижней прямой подачи	1	23.10	
9	Техника выполнения верхней прямой подачи	1	30.10	
10	Техника выполнения верхней прямой подачи	1	06.11	
11	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	1	13.11	
12	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	1	20.11	
II.	Тактическая подготовка	14		
13	Обучение индивидуальным действиям Обучения тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии.	1	27.11	
14	Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).	1	04.12	
15	Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).	1	11.12	
16	Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач.	1	18.12	
17	Обучение групповым взаимодействиям: Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	25.12	
18	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	1	15.01	
19	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	1	22.01	
20	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	1	29.01	
21	Обучение технике передаче в прыжке Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.	1	05.02	
22	Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	1	12.02	
23	Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.	1	19.02	
24	Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.	1	26.02	
25	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	1	04.03	
26	Обучения индивидуальным тактическим действиям	1	11.03	

	при выполнении первых передач на удар.			
III.	Игровая подготовка	10		
27	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	1	18.03	
28	Понятие: оборонительная, наступательная игра	1	25.03	
29	Правила безопасного ведения двусторонней игры.	1	01.04	
30	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол.	1	08.04	
31	Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	1	15.04	
32	Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	1	22.04	
33	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.	1	29.04	
34	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.	1	06.05	
35	Календарные товарищеские игры с командами соседних школ.	1	13.05	
36	Промежуточная аттестация. Контрольная игра	1	21.05	
	Итого	36		

Группа 2

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
I.	Техническая подготовка	12		
1	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Определения и исправления ошибок.	1	04.09	
2	Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.	1	11.09	
3-4	Техника выполнения нижнего приема	2	18.09 25.09	
5-6	Техника выполнения верхнего приема	2	02.10 09.10	
7-8	Техника выполнения нижней прямой подачи	2	16.10 23.10	

9-10	Техника выполнения верхней прямой подачи	2	30.10 06.11	
11-12	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	2	13.11 20.11	
II.	Тактическая подготовка	14		
13	Обучение индивидуальным действиям Обучения тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии.	1	27.11	
14	Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).	1	04.12	
15	Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач.	1	11.12	
16	Обучение групповым взаимодействиям: Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	18.12	
17	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	1	25.12	
18	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	1	15.01	
19	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	1	22.01	
20	Обучение технике передаче в прыжке Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.	1	29.01	
21-22	Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	2	05.02 12.02	
23	Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.	1	19.02	
24	Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.	1	26.02	
25	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	1	05.03	
26	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	1	12.03	
III.	Игровая подготовка	10		
27	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	1	19.03	
28	Понятие: оборонительная, наступательная игра	1	26.03	
29	Правила безопасного ведения двусторонней игры.	1	02.04	
30	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.	1	09.04	
31	Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	1	16.04	
32	Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	1	23.04	

33	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.	1	30.04	
34	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.	1	07.05	
35	Календарные товарищеские игры с командами соседних школ.	1	14.05	
36	Промежуточная аттестация. Контрольная игра	1	21.05	
	Итого	36		

4. Организационно-педагогическое обеспечение программы

4.1. Методическое обеспечение

№ п/п	Название курса программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебновоспитательной деятельности	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Основы волейбола	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. Мячи на каждого обучающегося.	Тестирование, карточки судьи, протоколы, сдача нормативов
2.	Волейбол: техника, тактика, игра.	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная	Словесное объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, терминология, жестикуляция	Зачет, тестирование, учебная игра, соревнование

Приемы и методы организации учебно-воспитательной деятельности (способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности).

1. Методы по источнику познания:

- словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);
 - практический (занимательные упражнения, игры и др.);
 - наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);
2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)
- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
 - репродуктивный (работа по образцам);
 - частично-поисковый(выполнение вариантных заданий).
3. Методы на основе структуры личности:
- методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);
 - методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);
 - методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

Технологии обучения, применяемые педагогами МБОУ СОШ им. А.М. Селищева при реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- Технология развивающего обучения
- Технология коллективного совместного обучения (работа в паре, групповая работа, работа в парах сменного состава)
- Игровые технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Технология раскрепощенного развития детей
- Информационно-коммуникационные технологии

При реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Волейбол и мы» МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово использование методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью учащихся, запрещается.

4.2 Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово, площадка с волейбольной разметкой, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- Мячи
- Скакалки
- Обручи
- Кегли
- Эстафетные палочки

Спортивное оборудование:

- Козел гимнастический
- Конь гимнастический – 2шт.
- Мост подкидной
- Мостик гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Стенка гимнастическая – 3шт.
- Вышка судейская
- Стойка для баскетбольных колец
- Стойка для волейбола универсальная
- Стойка стационарная – 4шт.
- Табло спортивное
- Скамейка гимнастическая -14шт.
- Беговая дорожка
- Велотренажер горизонтальный

Уличное спортивное оборудование и сооружения:

- Спортивный комплекс «Romana 204.03. 00»
- Спортивный комплекс «Romana 204.05.00»
- Турник «Romana 204.04.00»
- Тренажер «Маятниковый»
- Тренажер «Верхняя тяга»
- Тренажер «Эллиптический»
- Гимнастическая скамейка
- Турник «Romana204.04.00»
- Турник «Romana204.15.00»
- Спортивная площадка с резиновым покрытием для игры в волейбол, мини-футбол, баскетбол, для проведения подвижных игр
- Школьный стадион (1 ед.)

4.3. Кадровое обеспечение программы

№ п/п	Фамилия, имя, отчество педагога	Должность	Образование	Квалификационная категория
1.	Шумский В.И.	Учитель физической культуры	Высшее	Высшая
2.	Мильцев Н.В.	Учитель физической культуры	Высшее	Первая

5.Оценочные материалы

1.Общефизическая подготовка

№	Содержание требований (вид испытаний)	Показатели	
		Девочки	Мальчики

п/п			
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6Х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Бег 30 м 6х5м. На расстоянии 5 м чертятся две линии: стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

2. Техническая подготовка

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя (из 3-х попыток)	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой (кол-во раз)	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой (кол-во раз)	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Показатели:

Н – низкий; **С** – средний; **В** – высокий.

3.Тактическая подготовка

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1.Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2. Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

6.Список литературы

для педагога:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1982
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Теория и методика обучению предмету «Физическая литература»: учеб.пособие для студ. высших пед. учеб. заведений/ Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов. – М.:Издательский центр «Академия», 2004. -272с.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
18. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004
19. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР, ШВСМ «Советский спорт»: Москва, 2004
20. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек»: Москва, 2007
21. В.А. Кунянский. Практикум для судей «ТВТ Дивизион»:Москва, 2004
22. Мещерякова О. Н. Магин В. А., Вучева В. В., Соколова А. А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. – Ставрополь: СГУ, 2003

23. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с
24. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: Просвещение, 2000.
25. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2011.
26. Здоровье детей. Методическая газета для учителей. Издательство «Первое сентября», 1-15 марта/2004 года №5 (255)
27. Спорт в школе. Методическая газета для учителей. Издательство «Первое сентября», 16-31 марта/2007 года №6(408)

Интернет-ресурсы:

1. [http:// www. trainer. h1.ru/](http://www.trainer.h1.ru/)-сайт учителя физкультуры
2. [http:// spo. 1 september.ru/](http://spo.1september.ru/) -«Спорт в школе».

для детей и родителей:

1. Клещев Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. - М: Физкультура и спорт, 1995г.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. — М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Косицкий Г.И., Дьякова И.Н. Резервы нашего организма. Книга для учащихся. — М.:Просвещение, 2003

7. Приложения

Лист корректировки КТП

№ занятия в КТП	№ Занятия после корректировки	Дата проведения занятия по факту	Тема занятия после корректировки	Причина внесения коррек-ки в КТП	Дата и номер приказа по ОО
