

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15»
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 года
Протокол № 2

Утверждаю:
И.о. директора
МКОУ «СОШ №15» ИМОСК
Н.А. Парохнина
От 30 августа 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
разноуровневая

(вид)

физкультурно - спортивной направленности

«Волейбол. Олимп»

(название программы)

Уровень программы: базовый

(ознакомительный, базовый, углубленный)

Возрастная категория: от 14 до 16 лет

Состав группы: 16

(количество учащихся)

Срок реализации: 1 год(а)

ID-номер программы в Навигаторе: 29036

Автор - составитель:
учитель физической культуры
Андропова Татьяна Алексеевна

Ст. Староизобильная
2024

1.1. Пояснительная записка

Основными нормативно-правовыми актами, определяющими требования к дополнительным общеобразовательным программам (далее – ДОП), являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
10. Устав МКОУ «СОШ №15» ИГОСК.

Направленность дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Новизна программы

Новизна программы состоит в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, растет пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительную направленность, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, т. к. позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности

Отличительными особенностями данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются игровые и соревновательные действия.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присутствующих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

Адресат программы

Программа адресована детям от 14 до 16 лет.

Формы обучения

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная

Форма обучения – очная. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Для обучения принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Календарный учебный график

на 2023-2024 учебный год

Форма обучения: очная

Кадровое обеспечение:

реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования МКОУ «СОШ №15» ИГОСК, высшей квалификационной категории, Андроповой Татьяной Алексеевной, стаж работы 37 лет.

Уровень освоения программы: стартовый.

Ожидаемый результат

Личностные результаты:

Уровень обучения	№ группы	Дата начала занятия	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель в год	Кол-во учебных дней в год	Кол-во учебных часов нед./год.	Режим занятий
стартовый	1	01.09.23	25.05.23	34	68	4.5/153	2 раза в неделю по 1.5ч., 3 ч.

Количество учащихся Две группы по 28 чел.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий:

На 1 году обучения занятия проводятся 2 раз в неделю по 1.5 и 3 учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут. Длительность учебного часа для учащихся – 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы — сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, содействовать разностороннему физическому развитию средствами волейбола.

Задачи первого года обучения:

Образовательные

- поэтапно научить детей техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- формировать у учащихся представления игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол.
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать у учащихся физические способности.

Воспитательные

- Формировать игровую дисциплину, самостоятельность,
- ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;
- формировать у учащихся потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Формировать волевые качества.

1.3 Содержание программы

1.4 Учебный план

№ П./П.	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в общеобразовательную программу. Вводное занятие Начальное диагностическое обследование учащихся.	1	1		Собеседование тестирование
	Раздел I. Основы истории развития волейбола в России	1	1		теория
	Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека	5	5		теоретическое
2.1.	Сведения о строении и функциях организма	1	1		
2.2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		
2.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
2.4.	Правила игры в волейбол	1	1		Теоретическое
2.5.	Места занятий и инвентарь	1	1		Теория
	Раздел III. Общая физическая подготовка	24	1	23	Практика
3.1.	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	1	1		Теоретическое
3.2.	Строевые упражнения	1		1	
3.3.	Гимнастические упражнения	5		5	
3.4.	Акробатические упражнения	3		3	
3.5.	Легкоатлетические упражнения	9		9	
3.6.	Подвижные игры и спортивные игры	5		5	
	Раздел IV. Специальная физическая подготовка	45	1	44	Тренировочное
4.1.	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	1	1		Теоретическое
4.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	8		8	
4.3.	Упражнения для развития прыгучести	10		10	

4.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах	8		8	
4.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	8		8	
4.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	10		10	
Раздел V. Техническая подготовка		40	1	39	Тренировочное
5.1.	Характеристика основных приемов техники	1	1		Теоретическое
5.2.	Техника нападения	19		19	
5.3.	Техника защиты	20		20	
Раздел VI. Тактическая подготовка		27	1	26	Тренировочное
6.1.	Понятие о тактике.		1		Теоретическое
6.2.	Тактика нападения	13		13	
6.3.	Тактика защиты	13		13	
Раздел VII. Контрольные игры и соревнования		5		5	Тренировочное
Раздел VIII. Контрольные испытания		1		1	Тестирование
Раздел IX. Посещение соревнований		4		4	
Итого:		153	11	142	

1.3 Содержание учебного плана программы

Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1 Теоретический раздел

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Раздел I. Основы истории развития волейбола в России.

Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека.

Тема № 2.1. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема № 2.2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Тема № 2.3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Тема № 2.3. Правила игры в волейбол.

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Тема № 2.4. Места занятий, инвентарь.

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Раздел III. Общая физическая подготовка.

Тема № 3.1. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Практические занятия.

Тема № 3.2. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия 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.

Тема №3.3. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.

Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Тема №3.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Тема №3.5. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Тема №3.6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Раздел IV. Специальная физическая подготовка.

Тема №4.1. Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия.

Тема №4.2. 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 на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно- спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения

самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Тема №4.3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема №4.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Тема №4.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Тема №4.6. 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 и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. 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.

Раздел V Техническая подготовка.

Тема №5.1. Характеристика основных приемов техники.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Практические занятия.

Тема №5.2. Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Тема №5.3. Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

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

Раздел VI. Тактическая подготовка.

Тема №6.1. Понятие о тактике.

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Тема №6.2. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тема №6.3. 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 действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

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).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом

Раздел VII. Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным

играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Раздел VIII. Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Раздел IX. Посещение соревнований. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Итоговое занятие

Практика: Тестирование общей физической подготовленности, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований.

1.4 Планируемые результаты

По окончании обучения, занимающиеся волейболом, будут знать:

- Влияние физических упражнений на организм человека.
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

приобретут навыки:

- Игры в волейбол по упрощенным правилам.

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять приём и передачу мяча сверху;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; выполнять падения;
- приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки” выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки выполнять передачу сверху двумя руками;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3,2.

«Комплекс организационно-педагогических условий»

С целью успешной реализации данной программы разработаны и оформлены: календарный учебный график, планы-конспекты занятий, дидактические и оценочные материалы.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы:

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется учителем физической культуры

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В конце учебного года (в мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

В разделе «**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке**» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся: контрольные нормативы по технической и тактической подготовке.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой.

Формы подведения итогов реализации программы

- участие в конкурсах
- участие в соревнованиях

Формы отслеживания результатов образовательной общеразвивающей программы

Входной контроль (начальная диагностика) – собеседование, тестирование.

Текущий контроль - беседа в форме «вопрос – ответ», контрольные задания, тестирование.

Итоговый контроль (промежуточная и итоговая аттестация) –участие в муниципальных соревнованиях по волейболу.

2.4. Оценочные материалы

В конце учебного года проводится *промежуточная или итоговая аттестация* (апрель-май).

В ходе промежуточной аттестации, осуществляется оценка качества усвоения учащимися содержания программы по итогам очередного учебного года.

Диагностические методики, позволяющие определить достижения учащихся:

- развитие деятельности учащихся;
- методика выявления уровня самооценки учащихся;
- личностное достижение учащихся;
- методика отслеживания достижений учащихся.

2.5 Методические материалы

Одним из неперенных условий успешного обеспечения образовательного процесса является его методическое обеспечение, которое включает:

- Разработку конспектов занятий, дидактических материалов, технологических карт;
- Подбор и поиск новейших методов в работе;
- Создание презентаций с помощью современных средств ИКТ;
- Наличие и разработка наглядных пособий, образцов изделий, шаблонов, схем и др.;

Физическое развитие и физическая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчи ки
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6X5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя реками, стоя и сидя у стены	4

3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу	3

Литература для педагога.

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.
2. Волейбол на уроках физической культуры. Беляев А. В. Физкультура и спорт. 2005.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

Литература для детей.

1. Волейбол (Азбука спорта). Козырева Л. В. Физкультура и спорт. 2005.
2. Волейбол. Правила игры, судейство и организация соревнований. Физкультура и спорт. 2005.
3. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М.,

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	09			Групповая	1.5	Введение в общеобразовательную программу. Вводное занятие Начальное диагностическое обследование учащихся. Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом	Спортивный зал	Входная диагностика
	09			Практические занятия	3	Раздел I. Основы истории развития волейбола в России. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой		
					22.5	Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека		

	09			Практические занятия	4.5	Тема№ 2.1.Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	Спортивный зал	
	09				4.5	Тема№2.2.Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.		
	09				4.5.	Тема№2.3.Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.		
	09				4.5			
	10				4.5			
	10							

						<p>Тема№2.3 Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.</p> <p>Тема№2.4 Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий</p>			
					22.5	Раздел III. Общая физическая подготовка			
	10			Практические занятия	4.5	Тема№3.1.Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.	Спортивный зал		
	10		4.5		Общая физическая подготовка. Тема№3.2. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два.				
	10		4.5		Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.				
	11								

	11				<p>Тема №3.3. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.</p> <p>4.5</p> <p>4.5</p> <p>Тема №3.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.</p> <p>Тема №3.5. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным».</p>		
	11						

					22.5	Раздел IV. Специальная физическая подготовка		
	11			Практические занятия	4.5	Тема №3.1. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).	Спортивный зал	
	12				4.5			
	12				4.5			
	12				4.5			
	12				Практические занятия. Тема №3.2. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия 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. Тема №3.3. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и			

	12			4.5	<p>плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.</p>		
	12			4.5	<p>Тема №3.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.</p> <p>Тема №3.5. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег.</p> <p>Тема №3.6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».</p>		

					27	Раздел V. Техническая подготовка		
	01			Практические занятия	4.5	<p>Тема№5.1.Характеристика основных приемов техники. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.</p> <p>4.5 <i>Практические занятия.</i> Тема№5.2.Техника нападения. Перемещения и стойки.</p> <p>4.5 Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений. <i>Действия с мячом.</i> Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением</p> <p>4.5 высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.</p> <p>4.5 <i>Нападающие удары:</i> прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через</p>	Спортивный зал	

					4.5	сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера. Тема№5.3.Техника защиты. <i>Действия без мяча:</i> скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. <i>Действия с мячом:</i> 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		
					40.5	Раздел VI. Тактическая подготовка		
				Практические занятия	4.5 9	Тема№6.1.Понятие о тактике. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Тема№6.2.Тактика нападения. <i>Индивидуальные действия.</i> Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке		

					<p>9 половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).</p> <p>Групповые действия:</p> <p>9 взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с</p> <p>4.5 игроком зоны 2 (при второй передаче).</p> <p>Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.</p> <p>4.5 Тема №6.3. Тактика защиты.</p> <p>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.</p> <p>Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи.</p> <p>Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом</p>		
				9	Раздел VII. Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	

					1.5	Раздел VIII. Контрольные испытания	Спортивный зал	
					3	Раздел IX. Посещение соревнований		