**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Сунжа»**

**Республики Ингушетия**

**ПРИНЯТО**  **УТВЕРЖДАЮ**

Педагогическим советом Директор ГБОУ «СОШ№1 г. Сунжа»



Протокол №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Б.Б. Беков

 от «25»08 2022 г. Приказ № 69 от «27»08 2022г.

 **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

 **физкультурно - спортивной направленности**

 **«Волейбол»**

 Возраст учащихся 10 – 14 лет

 Количество часов –136 часов

 Срок реализации – 2 год

Разработчик программы:

Саутиева А.А.

 Учитель физической культуры

**2022/2023 учебный год**

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы……………………………………………………………………….3
	1. Пояснительная записка…………………………………………………...3
	2. Цель, задачи, ожидаемые результаты…………………………………..6
	3. Содержание программы………………………………………………….7
2. Комплекс организационно педагогических условий……………………..8
	1. Календарный учебный график…………………………………………...8
	2. Условия реализации программы……………………………………….18
	3. Формы аттестации……………………………………………………….18
	4. Оценочные материалы…………………………………………………..19
	5. Методические материалы……………………………………………….19
	6. Список литературы ……………………………………………………...21

**1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**1.1. Пояснительная записка**

**Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
* 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".
* Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
* Устав ГБОУ «СОШ №1 г.Сунжа»
* Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе ГБОУ «СОШ №1 г.Сунжа»

**Актуальность:**

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол . Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол

таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, фор­мирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не толь­ко для физического, но и нравственного воспитания детей, осо­бенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружа­ющей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потен­циала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению « Волейбол » обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

–Правила техники безопасности при проведении занятий.

– Историю возникновения и развития волейбола.

– Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.

– Основы спортивной тренировки – методы обучения.

– Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

–**Технические умения:**

1. Передача мяча двумя руками сверху
2. Передача мяча двумя руками снизу.
3. Прямая подача .
4. Нижняя подача.
5. Боковая подача.
6. Передача мяча в парах..
7. Передача между игроками находящимися в различных зонах игрового поля.
8. Приёмы подачи с передачи 2,3,4 зоны
9. Выполнение передачи для нападающего удара во 2,3,4 зоны
10. Выполнение передачи для нападающего удара через себя назад
11. Имитация нападающего удара
12. Нападающий удар в парах без прыжка
13. Нападающий удар на сетку без сопротивления
14. Нападающий удар на сетку с сопротивлением блокирующего.
15. Приёмы игры в защите.
16. Специальные упражнения и комбинации.
17. Эстафеты.

 – **Тактические знания:**

 Индивидуальная тактика.

 Тактика игры в защите.

 Тактика игры в нападении.

 Правила игры.

 Волейбольная терминология.

–**Физическая подготовка:**

 Упражнения для развития силы.

 Упражнения для развития реакции.

 Упражнения для развития быстроты.

 Упражнения для развития выносливости.

 Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Волейбол » у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

  По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по волейболу, сформировать первичные навыки судейства.

**Вид программы:**

Авторская программа - это программа, обладающая актуальностью, оригинальностью и новизной. Она создается педагогом (или коллективом педагогов) и принадлежит ему (им) на правах интеллектуальной собственности. Эта программа предназначена для обучения впервые вводимому курсу, либо предполагает собственный подход автора к традиционным темам. Название «авторская» требует документального доказательства новизны, принадлежности этой новизны именно данному автору

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** Данная программа рассчитана на учащихся 10 - 14 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

**Срок и объем освоения программы: 3 года, 198 педагогических часов**

**Количество  занятий в неделю:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направления и этапы подготовки** | **Год обучения** | **Возраст для зачисления** | **Кол-во учебных часов в группе** |
| Стартовый уровень | 8 месяцев | 10–12 лет | 2 |
| Базовый уровень | 8 месяцев | 13–14 лет | 2 |

**Форма занятия:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** разновозрастные

**Режим занятий:**

| **Предмет** | **Стартовый уровень** | **Базовый уровень** |
| --- | --- | --- |
|  | \_\_2\_часа в неделю;\_\_66\_часов в год. | \_2\_\_часа в неделю;\_66\_\_часов в год. |

**1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель:** Основной целью программы является содействие возможности в повышении ра­ботоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Задачи:

(задачи показывают, что нужно сделать, чтобы достичь цель. При формулировании задач можно воспользоваться следующей их классификацией)

Образовательные (обучающие) - развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости,  скоростно - силовых качеств.

Развивающие – укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития волейбола , освоение техники и тактики игры в волейбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;

Воспитательные – воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в сис­тематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

**Ожидаемые результаты:**

*Личностные результаты*:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

*Предметные результаты:*

– знать об особенностях зарождения, истории волейбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами волейбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в волейбол.

1.3. Содержание программы

**« Волейбол»**

**Стартовый уровень (1 год обучения)**

**Учебный план**

Таблица 1.3.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программный материал** | **Стартовый уровень** | **Базовый уровень** |
| **Теоретическая подготовка** | **4** | **4** |
| 1 | Правила техники безопасности при проведении занятий. | 1 | 1 |
| 2 | История возникновения и развития волейбола. | 1 |  |
| 3 | Режим и питание спортсмена. | 1 | 1 |
| 4 | Личная гигиена и закаливание организма. | 1 |  |
| 5 | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. |  | 1 |
| 6 |  Правила соревнований. Судейство соревнований. |  | 1 |
| **Общая физическая подготовка** | **20** | **20** |
| 1 | Развитие силы | 3 | 4 |
| 2 | Развитие быстроты | 5 | 3 |
| 3 | Развитие выносливости | 4 | 4 |
| 4 | Развитие ловкости | 4 | 5 |
| 5 | Развитие гибкости | 4 | 4 |
| **Техническая подготовка** | **22** | **22** |
| 1 | Стойки волейболиста. | 3 | 2 |
| 2 | Перемещения по площадке | 3 | 4 |
| 3 | Подачи мяча | 3 | 3 |
| 4 | Передачи мяча | 4 | 4 |
| 5 | Нападающий удар | 5 | 5 |
| 6 | Нападение с первой передачи | 4 | 4 |
| **Тактическая подготовка** | **10** | **10** |
| 1 | Групповые действия в нападении | 3 | 3 |
| 2 | Командные действия в нападении | 2 | 2 |
| 3 | Групповые действия в защите | 3 | 3 |
| 4 | Командные действия в защите | 2 | 2 |
| **Тестирование, контрольные испытания** | **2** | **2** |
| **Медико-биологический контроль** | **2** | **2** |
| **Участие в соревнованиях** | **3** | **3** |
| **Итого** | **66** | **66** |

**2.Комплекс организационно - педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

**Стартовый уровень( 10-12 лет)**

Таблица 2.1.1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Тип подготовки** | **Количество часов** |
| 1 | Правила техники безопасности. Вводная тренировка. | Теор. | 1 |
| 2 | Медико-биологические исследования. | Теор. | 1 |
| 3 | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития волейбола.. | Техн. | 1 |
| 4 | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 5 | ОРУ. Техника передвижения по площадке. Прыжки с толчком с двух ног. Верхняя передача мяча. Ловля мяча от пола. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 6 | ОРУ. Верхняя передача мяча в парах.. Передвижение приставным шагом. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 7 | ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Верхняя передача мяча в парах . Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 8 | ОРУ. Действие без мяча. Нижняя передача мяча. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 9 | ОРУ. Нижняя передача мяча в парах.. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 10 | ОРУ. Техника передвижения. Нижняя и верхняя передачи мяча в парах.. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 11 | ОРУ. Техника передвижения. Нижняя и верхняя передачи мяча в парах.. Подвижные игр | Техн. | 1 |
| 12 | ОРУ. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. | Техн. | 1 |
| 13 | ОРУ. Техника передвижения. Нижняя и верхняя передачи мяча в парах.. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 14 | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойке волейболиста. . Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 15 | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойке волейболиста. . Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 16 | ОРУ. Верхняя передача мяча в парах в движении. | Техн. | 1 |
| 17 | ОРУ. Личная и общественная гигиена. Верхняя передача мяча в парах в движении и через сетку. | Теор.Техн. | 1 |
| 18 | ОРУ. Нижняя передача мяча в парах в движении. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 19 | ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 20 | ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста. Нижняя передача мяча в движении в парах через сетку. | Техн. | 1 |
| 21 | ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста. Нижняя передача мяча в движении в парах через сетку. | Техн. | 1 |
| 22 | ОРУ. Нижняя и верхняя передачи мяча в парах через сетку.. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 23 | ОРУ. Волейбольные эстафеты. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 24 | ОРУ. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. | Техн. | 1 |
| 25 | ОРУ. Верхняя прямая подача. | Техн. | 1 |
| 26 | ОРУ. Верхняя прямая подача. Волейбольные эстафеты. | Техн. | 1 |
| 27 | ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 28 | ОРУ. Верхняя прямая подача. Нижняя подача. | Техн. | 1 |
| 29 | ОРУ. Нижняя подача. Нижняя передача в парах. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 30 | ОРУ. Нижняя подача. Нижняя передача в парах. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 31 | ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 32 | ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры. | Контр. | 1 |
| 33 | ОРУ. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. | Такт. | 1 |
| 34 | ОРУ с мячами. Волейбольные эстафеты. Нижняя и верхняя передачи в парах в движении через сетку. | Техн. | 1 |
| 35 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста. Нижняя подача. Боковая подача. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 36 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Нижняя и боковая подача. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 37 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Верхняя прямая подача. Нижняя подача. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 38 | ОРУ с мячами. я. Учебно-тренировочная игра в волейбол по упрощённым правилам. | Техн. | 1 |
| 39 | ОРУ с мячами. Применение изученных способов подачи мяча, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |
| 40 | ОРУ с мячами. Применение изученных способов подачи , передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 41 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 42 | ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | Техн. | 1 |
| 43 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста. Техника прямой верхней подачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 44 | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка волейболиста. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | Техн. | 1 |
| 45 | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Боковая подача. Стойка волейболиста. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 46 | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Боковая подача. Стойка волейболиста. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 47 | ОРУ. Учебная игра в волейбол. Соревнования. | Техн. | 1 |
| 48 | Правила техники безопасности. | Теор. | 1 |
| 49 | Медико-биологические исследования. | Теор. | 1 |
| 50 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. |  | 1 |
| 51 | ОРУ. Верхняя и нижняя передачи в парах в движении. Нижняя подача. | Техн. | 1 |
| 52 | .ОРУ. Верхняя и нижняя передачи в парах в движении. Нижняя подача | Техн. | 1 |
| 53 | ОРУ. Совершенствование техники подачи и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн | 1 |
| 54 | ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 55 | ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Теор.Интегр. | 1 |
| 56 | ОРУ. Взаимодействие игроков во время игры. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 57 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | Теор. | 1 |
| 58 | ОРУ. Совершенствование техники нижней передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 59 | ОРУ. Совершенствование техники нижней передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | Теор.Техн. | 1 |
| 60 | ОРУ. Совершенствование техники верхней передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 61 | ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра. | Теор. | 1 |
| 62 | ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа приёма мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 63 | ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа приёма мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 64 | ОРУ. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в парах в движении. | Техн. | 1 |
| 65 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | Такт. | 1 |
| 66 | ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. | Интегр. | 1 |

**Базовый уровень(13-14 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Тип подготовки** | **Количество часов** |
| 1 | Правила техники безопасности. Вводная тренировка. | Теор. | 1 |
| 2 | Медико-биологические исследования. История рождения и развития волейбола. | Теор. | 1 |
| 3 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | Техн. | 1 |
| 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.Техника передвижения при нападении. | Техн. | 1 |
| 5 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Техника передвижения по площадке. | Техн. | 1 |
| 6 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.Тактика нападения. | Такт. | 1 |
| 7 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.Нападающий удар.. | Такт. | 1 |
| 8 | ОРУ. Контрольные испытания. | Контр. | 1 |
| 9 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.Верхняя прямая подача.. | Интегр. | 1 |
| 10 | ОРУ. ОФП. Соревнования. | Соревн. | 1 |
| 11 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.Техника верхней и нижней передач.. | Техн. | 1 |
| 12 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.Индивидуальные действия при работе с мячом. | Такт. | 1 |
| 13 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.Индивидуальные действия при нападении с мячом. | Такт. | 1 |
| 14 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.Индивидуальные действия в защите. | Интегр. | 1 |
| 15 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Индивидуальные действия в защите. | Интегр. | 1 |
| 16 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра в волейбол.Прыжки толчком с двух ног. | Техн. | 1 |
| 17 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника подачи мяча. Передачи мяча. | Техн. | 1 |
| 18 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.Техника передвижения по площадке. | Такт. | 1 |
| 19 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.Стойка волейболиста. | Техн. | 1 |
| 20 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.Техникабоковой и нижней подач . | Такт. | 1 |
| 21 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. | Интегр. | 1 |
| 22 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите. | ОФП | 1 |
| 23 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Отработка нападающего удара. | Техн. | 1 |
| 24 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП. | СФП | 1 |
| 25 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Верхняя прямая подача. | Такт. | 1 |
| 26 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.Круговая тренировка. Нижняя подача. | СФП | 1 |
| 27 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Боковая подача. | Интегр. | 1 |
| 28 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена. | Техн. | 1 |
| 29 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Верхняя передача мяча в парах и тройках. | Техн. | 1 |
| 30 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Нижняя передача в парах. | СФП | 1 |
| 31 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. . | Такт. | 1 |
| 32 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Нижняя передача в парах.. | Такт. | 1 |
| 33 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |
| 34 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов передач мяча в зависимости от ситуации на площадке | Техн. | 1 |
| 35 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.  | Интегр. | 1 |
| 36 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. | Интегр. | 1 |
| 37 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | Соревн. | 1 |
| 38 | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. | Интегр. | 1 |
| 39 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП.. | Теор.ОФП | 1 |
| 40 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Нижняя и верхняя передачи мяча в парах.. | Техн. | 1 |
| 41 | СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Нижняя подача мяча. | СФП | 1 |
| 42 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |
| 43 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |
| 44 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.Нижняя передача мяча в парах. | Такт. | 1 |
| 45 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. | 1 |
| 46 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Нижняя передача мяча в парах. | Теор.Техн. | 1 |
| 47 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.  | Техн. | 1 |
| 48 | Правила техники безопасности. Нижняя передача мяча в парах. | Теор. | 1 |
| 49 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования. | Теор. | 1 |
| 50 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Верхняя прямая подача. |  | 1 |
| 51 | ОРУ. Техника передвижения. Нижняя и верхняя передача мяча в парах в движении, через сетку. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 52 | ОРУ. Применение изученных способов передач мяча на площадке. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 53 | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. | Теор. | 1 |
| 54 | Соревнования. | Соревн. | 1 |
| 55 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Верхняя передача мяча в парах в движении. | Техн. | 1 |
| 56 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Такт. | 1 |
| 57 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков на площадке в зависимости от игровой ситуации.Многократное выполнение технических приемов. | Такт.Интегр. | 1 |
| 58 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. | Теор. | 1 |
| 59 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 1 |
| 60 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | Техн.Интегр. | 1 |
| 61 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух блокирующих. | Такт. | 1 |
| 62 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Передача мяча с изменением направления движения.. | Теор.Техн. | 1 |
| 63 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт. | 1 |
| 64 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 1 |
| 65 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра. | Такт.Интегр. | 1 |
| 66 | Соревнования по волейболу. | Соревн. | 1 |

**2.2. Условия реализации программы**

Таблица 2.2.1.

| **Аспекты** | **Характеристика** *(заполнить)* |
| --- | --- |
| Материально-техническое обеспечение | 1. *Волейбольные стойки - 2 штуки.*
2. *Волейбольная сетка – 1 штука.*
3. *Мяч волейбольный - 25 штуки.*
4. *Эспандер - 2 штуки.*
5. *Мяч футбольный - 2 штуки.*
6. *Гимнастическая стенка - 6 пролётов.*
7. *Мячи набивные - 25 штук.*
8. *Рулетка.*
9. *Секундомер.*
10. *Гимнастические скамейки - 4 штуки.*
11. *Гимнастические маты - 6 штук.*
12. *Скакалки - 25 штук.*
13. *Мяч волейбольный облегчённый - 25 штук.*
14. *Стойки конусы - 2 штуки.*

*15. Аптечка* |
| Информационное обеспечение | *-аудио**- видео**- фото**- интернет источники* |
| Кадровое обеспечение | *Учителя физической культуры* |

**2.3. Формы аттестации**

**Формами аттестации являются:**

* Зачет (тестирование и контрольные испытания)
* Соревнования
* **Тестирование и контрольные испытания.**

Специальная физическая подготовка волейболистов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Высота подскока (см) | Бег 20 м (с) | Бег 40 с (м) | Бег 300 м (мин) |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Стартовый уровень | 30 | 28 | 4,2 | 4,5 | 4 п 15 | 4 п | 1,16 | 1,20 |
| Базовый уровень | 32 | 32 | 4,0 | 4,3 | 5 п | 4 п 20 | 1,07 | 1,15 |

Техническая подготовка волейболистов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Передвижения в защитной стойке (с) | Скоростные передачи(с, попадания) | Передача мяча(с, попадания) | Верхняя подача, % | Нижняя подача, % |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Стартовый | 10,1 | 10,3 | 15,0 | 15,3 | 14,2 | 14,5 | 28 | 28 | 30 | 30- |
| Базовый | 10,0 | 10,2 | 14,9 | 15,1 | 14,0 | 14,4 | 30 | 30 | 35 | 35 |

Возрастные контрольные испытания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольные испытания** | 10-12 лет | 113-15 лет | 16-18 лет |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. | Челночный бег 3 х 10 м (сек.) | 8.8 | 10.0 | 7.9 | 9.2 | 7.2 | 8.1 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 146 | 137 | 168 | 156 | 210 | 178 |
| 3. | Прыжки на скакалке за 15 сек (раз) | 28 | 29 | 30 | 31 | 31 | 33 |
| 4. | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 15 | 14 | 17 | 16 | 20 | 19 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 5 |  | 7 |  | 10 |  |
| 6. | Отжимание в упоре лежа (раз) |  | 10 |  | 12 |  | 14 |

**2.4. Оценочные материалы**

Таблица 2.4.1.

| **Показатели качества реализации ДООП** | **Методики** |
| --- | --- |
| Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся | «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких |
| Уровень теоретической подготовки учащихся | Программа секционного занятия |
| Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами | Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой) |
| Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации) | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012); |

**2.5. Методические материалы**

**Методы обучения:**

* Словесный
* Наглядный
* Игровой

**Формы организации образовательной деятельности:**

* Индивидуальная
* Индивидуально-групповая
* Групповая
* Беседа
* Игра

**Педагогические технологии:**

* Технология индивидуального обучения
* Технология группового обучения
* Технология коллективного взаимодействия
* Здоровьесберегающая технология

**Дидактические материалы:**

* Раздаточные материалы
* Инструкции

 **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

* 1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 144 с.
* 2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
* 3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
* 4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 270 с.
* 5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2015. - 112 с.
* 6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 2016. - 192 с.
* 7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - http://www.sportlib.ru.
* 8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 2017. - 144 с.
* 9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 2018. - 152 с.
* 10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 2017. - 288 с.
* 11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 2018. - 64 с.
* 12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2016. - 863 с.
* 13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2017. - 280 с.
* 14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2018. - 32 с.
* 15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 2016. - 304 с.
* 16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2011. - 520 с.
* 17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2018. - 400 с.
* 18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2018. - 480 с.
* 19. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 2018. - 168с.
* 20. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2017. - 56 с.