|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании МО ПДО и учителей эстетического цикла  Протокол № 4  от 08.05.2022 года  Руководитель методического объединения: | Согласовано  заместитель директора  по УВР  Терещенко И.А.\_\_\_\_\_\_\_  от 31 августа 2022 года | Утверждено  Директор МБОУ СОШ №9 Мельников А.Ю.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №371 - од  от 31.08.2022 года |

Калмыкова Л.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

**Уровень сложности: стартовый**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Количество учебных недель 36**

**Срок реализации: 1 год**

**Общее количество часов**  **162 часа**

**Количество часов в неделю на одну группу: 1 год – 4,5часа**

**Возраст учащихся:**  **12-17 лет**

**Форма обучения очная**

( предусмотрено использование дистанционных технологий

в связи с НПУ, эпидемиологической обстановкой)

**ЯНАО, город Ноябрьск МБОУ СОШ №9**

**Год разработки 2022**

**ПДО Курыло Андрей Викторович**

**Пояснительная записка**

***Наименование дополнительной общеразвивающей программы*** (далее – программа) - «Волейбол»

***Направленность программы***- физкультурно-спортивная

***Уровень освоения программы*** - стартовый

***Место реализации программы*** – Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9» муниципального образования город Ноябрьск. Адрес: 629810, Ямало-Ненецкий автономный округ, г.Ноябрьск, ул. Ленина , д.41.

**Рабочая программа составлена на основе** Примерной программы спортивной подготовки «Волейбол». Железняк Ю.Д. – М.: Советский спорт, 2016.»

Программа ориентирована на детей и подростков: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 учебный год

***Нормативно-правовая основа разработки программы:***

* Конституция РФ.
* Конвенция о правах ребёнка.
* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) "Об образовании в Российской Федерации".
* Федеральный Закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
* Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 N 52016).
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
* Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
* Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 16.07.2020) «Государственная программа РФ «Развитие образования».
* Федеральный национальный проект «Успех каждого ребенка» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
* Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / [сост. А. Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков] — М.: Просвещение, 2009. — 24с. (Стандарты второго поколения).
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года".
* Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
* Приказ ДО ЯНАО от 17.03.2021 №212 «Об утверждении регионального плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года на территории Ямало-Ненецкого автономного округа.
* Приказ департамента образования Ямало-Ненецкого автономного округа № 405 от 30.04.2021 г. «О реализации региональной целевой модели дополнительного образования детей в Ямало-Ненецком автономном округе».
* Распоряжение Правительства Ямало- Ненецкого автономного округа от 05.12.2019 № 583-РП «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ямало- Ненецком автономном округе».
* Постановление Правительства Ямало-Ненецкого автономного округа от 25.12.2013 г. №1132-П «Об утверждении государственной программы Ямало-Ненецкого автономного округа «Развитие образования на 2014-2024 годы».
* Постановления правительства ЯНАО от 5 июля 2019 года N 714-П (с изменениями на 26 ноября 2019 года) «О внедрении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Ямало-Ненецком автономном округе»
* Постановление Администрации муниципального образования г.Ноябрьск Ямало-Ненецкого автономного округа от 14 ноября 2013 г. № П-1498 «Об утверждении муниципальной программы муниципального образования город Ноябрьск «Развитие образования на территории муниципального образования город Ноябрьск на 2014 – 2025 годы».
* Постановление Администрации муниципального образования город Ноябрьск от 22.05.2020 № П-689 «Положение о персонифицированном дополнительном образовании в муниципальном образовании город Ноябрьск».
* Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9» муниципального образования город Ноябрьск, утвержденного постановлением Главы муниципального образования от 09.02.2015 № П-89.
* Образовательная программа дополнительного образования МБОУ СОШ №9.

*Актуальность программы обоснована:*

- анализом детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги по данному направлению;

- потенциалом образовательного учреждения.

*Отличительная особенность программы:* программа предусматривает наряду с формированием навыков игры в волейбол активное развитие скоростно-силовых качеств, методом применение утяжеления и усложнения поставленных задач, за счёт спортивного инвентаря и комплексов упражнений.

Цель: Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки игры в волейбол .

Задачи обучающие:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Задачи развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Задачи воспитательные:**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих универсальных учебных действий.

* Личностные универсальные учебные действия:
* *Метапредметные результаты:*
* *Регулятивные*
* *Познавательные*
* *Коммуникативные*
* *Предметные результаты*

У учащихся будут сформированы:

* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение;
* стремление прислушиваться к мнению других;
* нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к организации физкультурно-спортивной деятельности).

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированной универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической спортивной деятельности.

*Регулятивные УУД:*

У учащихся сформированы действия:

* понимать и принимать задачу, сформулированную педагогом;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
* анализировать причины успеха/неуспеха;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

*Коммуникативные УУД:*

У учащихся сформированы действия:

* включаться в тренировочный процесс, в коллективную работу, проявлять инициативу и активность;
* работать в группе;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* *Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в физкультурно-спортивной деятельности, который приобретается и закрепляется во время тренировочного процесса.

***Форма обучения по программе* – очная.** В дни с неблагоприятными погодными условиями, карантином и болезни учащегося с применением дистанционных технологий.

*Используемые образовательные технологии****:***

технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии, информационно- коммуникативные. Основной формой организации работы в рамках данной программы является занятие - тренировка, на котором предполагается использование групповых и индивидуальных форм работы, взаимообучения.

*Аннотация программы:*

*Возрастная категория учащихся:* обучающие 12 -17 лет

*Категория состояния здоровья учащихся*: без ОВЗ.

*Период реализации программы* - 1 модуль 9 месяцев.

*Продолжительность реализации программы в часах:*

*Общий объём программы - 162 часа. Из них на модуль 1 первого года обучения – 162 часа.*

*Режим занятий одной группы*: два раза в неделю по 2 и 2,5 академических часа. Продолжительность одного академического часа - 40 минут, перерыв между академическими часами – 10 минут.

Все модули программы реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

Максимальное количество учащихся в одной группе – 30 учащихся, минимальное – 7 учащих

ся. Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

***Материально-технические условия реализации программы.***

1. Оборудование спортивного зала, спортивный тренажёр профильной направленности (подвесной мяч) - 1 шт.,
2. Волейбольные мячи фирмы «Mikasa» - 11шт.
3. Оборудование спортивного зала (гимнастические стенки, маты, баскетбольные кольца и т.д.)
4. Нормы оснащения детей средствами обучения и планируемая интенсивность использования средств обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Средства обучения | Количество штук на 1 группу |
| ТСО: ноутбук, принтер. | 1 |
| Мячи – Mikasa | 11 |
| Профильное спортивное оборудование (подвесной мяч) | 1 |
| Набивные мячи- Mikasa | 11 |
| Скакалки | 15 |
| Утяжелители | 15 |
| Гимнастические палки | 15 |
| Обручи | 10 |
| Баскетбольные щиты | 6 |
| Маты | 10 |
| Баскетбольные мячи | 10 |

При зачислении на обучение, по программе необходима медицинская справка (об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом), выданная профильным специалистом медицинского учреждения, к которому прикреплён ученик.

Сведения о документе, предоставляемом по результатам усвоения образовательной программы : документ не предусмотрен

***Планируемые результаты реализации программы:***

**Учащиеся будут знать:**

* историю волейбола;
* правила волейбола и основы судейской практики;
* физиологические особенности человеческого организма,
* роль регулярных занятий спортом на их становление и формирование;
* поверхностные навыки судейства:
* как самостоятельно формировать тренировочный процесс, для поддержания собственного физического состояния на высоком уровне;
* что необходимо для безопасной работы, как обезопасить себя от травм;

**Учащие научатся:**

* методике проведения тренировочной работы;
* методике проведения тактической работы;
* пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
* владеть основными техническими приёмами.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Теоретические сведения | 3 | 3 | 0 | Тест-практикум при помощи тренировочной игры |
| 1.1 | Общефизическая подготовка | 18 | 2 | 16 | Контрольное упражнение |
| 1.2 | Специально физическая подготовка | 92 | 4 | 88 | Контрольное упражнение |
| 1.3 | Подвижные и спортивные игры | 43 | 13 | 30 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.4 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 4 | 2 | Тест-практикум при помощи тренировочной игры |
|  | Итого | 162 | 26 | 136 |  |

**Содержание программы**

**1.Теоретические сведения (3ч)**

Теория: изучение основных правил игры, судейского дела. История волейбола, роль волейбола в современном мире. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Форма контроля: устный или письменный опрос.

**2. Общефизическая подготовка (18)**

Теория (2): роль и задачи ОФП

Практика (16): комплекс физических упражнений, направленный на развитие основных качеств, необходимых волейболисту: ловкость, выносливость, сила. Скоростно-силовая подготовка (челночный бег, прыжки на скакалке, эстафеты с волейбольными мячами).

Прыжковая подготовка (прыжки в высоту, прыжки в длину, имитация блока, имитация нападающего удара). Силовая подготовка (работа с набивными мячами-метание, имитация передачи двумя руками сверху, бросок двумя руками из-за головы через сетку).

Форма контроля: тестирование состояния уровня физического развития в начале и в конце тренировочного года.

**3.Специально физическая подготовка (92)**

Теория (4): роль и задачи СФП , значение технической подготовки в волейболе.

Практика (88) : комплекс специальных упражнений, направленный на формирование и совершенствование физических качеств, которые является незаменимыми для волейболиста. Упражнения на развитие координации (кувырки вперёд, назад, боком с последующим приёмом мяча. Работа в парах, приём мяча от партнёра с разворота по свистку). Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Тактическая подготовка.

Форма контроля: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

**4.Подвижные игры (43)**

Теория: основные правила игры (13).

Практика (30) : игра- Прими подачу группа делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удается, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игра-Мяч над головой группа делится на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу тренера все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

Форма контроля: тренировочная игра.

**5.Инструкторская и судейская практика (6)**

Теория (4): Основы судейского дела (основные правила, нарушение расстановки и т.д.), изучение правил игры в волейбол, жесты судей.

Практика (2): во время тренировочной игры, роль судьи выполняет воспитанник, отрабатывается знание и умение выполнять жесты судей, проверяется уровень владения правилами игры в волейбол.

Форма контроля: Тест-практикум при помощи тренировочной игры.

**Планируемые результаты.**

**Планируемые результаты и способы проверки их результативности**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по    волейболу являются следующие умения:

Развитие коммуникативных навыков, умение находить выход из любых ситуаций, коллективизм и сплочённость;

Умение находить ошибки и своевременно их устранять;

Давать оценку своему труду и проделанной работе;

Проявлять положительные качества личности в любых нестандартных ситуациях;

Достигать высокого уровня физического развития и физической подготовленности;

**Предметными результатами**освоения  учащимися  содержания программы по волейболу  являются следующие умения:

представлять и популяризовать свой вид спорта как залог крепкого здоровья и олицетворение ЗОЖ;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- побеждать на соревнованиях районного и городского уровней;

- повышать уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры.

**Метапредметныеми результатами являются следующие умения:**

- развитие потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья , повышение функционального состояния всех систем организма.

**Календарный учебный график программы «Волейбол» на 2022-2023 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **модуль,**  **год обучения/**  **№ группы** | **Дата начала**  **обучения по**  **программе** | **Дата**  **окончания**  **обучения по**  **программе** | **Всего**  **учебных**  **недель** | **Количество**  **учебных**  **дней** | **Количество**  **учебных**  **часов** | **Режим**  **занятий** | **Сроки проведения промежуточной аттестации/итоговой** |
| 1 модуль  1 год  1группа | 01.09.  2022 г. | 31.05.  2023 г. | 36 | 36 | 36 | 2 раза в неделю согласно расписанию | декабрь/май |

*Формы аттестации.*

Аттестация учащихсяпроводятся в соответствии с положениями МБОУ СОШ №9»:

* «Об аттестации учащихся МБОУ СОШ №9»
* «Мониторинг качества реализации общеразвивающих программ дополнительного образования».

*Формы подведения итогов реализации программы:*

* открытые занятия;
* промежуточная и итоговая аттестация;

*Оценочные материалы:*

* тесты (название)
* Логические и проблемные задания
* Спортивные игры (наблюдение).

Формы подведения итогов реализации программы Реализация программы «Волейбол» предусматривает входное тестирование (В), текущий контроль (Т), промежуточную (П) и итоговую аттестацию обучающихся (И). Входное тестирование осуществляется в форме собеседования. Текущий контроль осуществляется по окончании каждого занятия и проходит в форме работы над ошибками, собеседования и анализа работы на занятии. Промежуточная аттестация для обучающихся заключается в сдачи зачётов по физической подготовке и технической подготовке. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Оценочные материалы. Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации. Целью промежуточной аттестации является: - проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися. Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки.

Контрольные испытания. Общефизическая подготовка. Бег30 м 6 x5 м. 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 испытуемого при приземлении. Из трех попыток берётся лучший результат. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии. одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперёд. Техническая подготовка. Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются). Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. учитывается количественная и качественная сторона исполнения. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённый участок площадки: правая (левая)половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток). испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2. Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применять все изученные до этого приёмы защиты. Количество ударов для каждой возрастной группы обучения различное: 12-14 лет – 5;15-17 лет– 10; учебнотренировочные группы, 12-14 лет – 15; 15-17 лет 20. Тактическая подготовка. действия при приёме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Даётся два упражнения: 1) Выбор способа приёма мяча (по заданию). Даётся 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приёма. 2) Выбор способа действия: приём мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и приём мяча от скидки. Даётся 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Контрольные нормативы**

**по общей физической подготовке представлены в таблице:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | 6-8  лет | 9-10  лет | 11  лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| 1. | Бег 30 м. (сек) | 6,0 | 5,5 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |
| 2. | Прыжок в длину с/м (см) | 100 | 130 | 140 | 150 | 170 | 190 | 195 | 210 | 220 | 215 |
| 3. | Бег 500 м (до 8 лет)  1000 м | 4,00 | 6,0 | 5,30 | 5,30 | 5,0 | 5,0 | 4,50 | 4,50 | 4,50 | 4,50 |
| 4. | Челночный бег 5х6 м. (сек) | 12 | 11,2 | 11 | 11 | 10,8 | 10,6 | 10,3 | 10,3 | 10,2 | 10 |
| 5. | Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см) | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Ошибки** |
| Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой.   |  |  | | --- | --- | | мальчики  “В” – 25 “С” – 20 “Н” – 15 | девочки  20 15 10 | | Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой.  Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.  Высота передачи ниже 1м. |
| Серийные передачи мяча снизу над собой.   |  |  | | --- | --- | | мальчики  “В” – 25 “С” – 20 “Н” – 15 | девочки  20 15 10 | | Мяч принимается на согнутые в локтевых суставах руки.  Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.  Высота передачи ниже 1м. |
| Нижняя прямая и боковая подачи из-за лицевой линии в зоны: 1, 5, 6.  “В” – из 6, 4 подачи.  “С” – из 6, 3 подачи.  “Н” – из 6, 2 подачи. | Количество не выполненных подач в указанную зону. |
| Прямая верхняя подача из-за лицевой линии в указанную, правую или левую стороны площадки.  “В” – из 6, 3 подачи.  “С” – из 6, 2 подачи.  “Н” – из 6, 1 подачи. | Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки. |
| Верхняя боковая подача из-за лицевой линии (выполняется при желании ученика).  “В” – из 6, 3 подачи.  “С” – из 6, 2 подачи.  “Н” – из 6, 1 подачи. | Количество не выполненных подач в любое место противоположной площадки. |
| Нападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи (в прыжке или без прыжка).  “В” – из 6, 4 подачи.  “С” – из 6, 3 подачи.  “Н” – из 6, 2 подачи. | Не своевременный выход к мячу.  Во время прыжка согнуты ноги.  Не правильный замах рукой.  Удар произведен с недостаточной силой. |

***% СОУ (степень обученности)*** - высокий уровень – 1 балл

средний уровень – 0,64

низкий уровень – 0,36

(кол – во показателей выс. ур. \* 1) + ( кол – во показателей ср. ур. \* 0,64) + (кол – во показателей низ. ур. \*0,36) : 4 (количество показателей) \* 100%

от 85% до 100% - высокая степень обученности

от 60% до 84% - средняя степень обученности

ниже 60% - низкая степень обученности

***Вопросы по теоретической подготовке:***

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространённая травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

от 85% до 100% - высокая степень обученности

от 60% до 84% - средняя степень обученности

ниже 60% - низкая степень обученности

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | Коллективная | **Форма контроля** | **Примечание** |
| 1 | сентябрь | 3.09 | 2,5 | Подвижные игры.  Мяч над головой. | Коллективная | В | Т.Б.  История волейбола  Подвижные игры |
| 2 | сентябрь | 5.09 | 2 | Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. | Коллективная | В | Стойки игрока |
| 3 | сентябрь | 10.09 | 2,5 | Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. | Коллективная | В | Учебная игра  Правила игры в волейбол |
| 4 | сентябрь | 12.09 | 2 | Силовая подготовка  Работа на развитие силы: работа с применением стороннего веса (утяжелителей). | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т | Учебная игра |
| 5 | сентябрь | 17.09 | 2,5 | Нижняя боковая подача | Коллективная | Т | Подача через сетку на точность |
| 6 | сентябрь | 19.09 | 2 | Нижняя боковая подача | Коллективная | Т | Подача через сетку на точность |
| 7 | сентябрь | 24.09 | 2,5 | Перемещения, стойки  Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. | Коллективная | Т |  |
| 8 | сентябрь | 26.09 | 2 | Стойки, перемещения. | Коллективная | Т |  |
| 9 | октябрь | 1.10 | 2,5 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т | Подача через сетку на точность |
| 10 | октябрь | 3.10 | 2 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. .Прием мяча с подачи. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т | Подача через сетку на точность |
| 11 | октябрь | 8.10 | 2,5 | Скоростно-силовая подготовка  Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.  Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т |  |
| 12 | октябрь | 10.10 | 2 |  | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т |  |
| 13 | октябрь | 15.10 | 2,5 | Скоростно-силовая подготовка | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т |  |
| 14 | октябрь | 17.10 | 2 | Элементы нападения  Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.  Прямой нападающий удар | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т | Имитация нападающего удара |
| 15 | октябрь | 22.10 | 2,5 | Работа в парах через сетку  Передача мяча сверху. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т |  |
| 16 | октябрь | 24.10 | 2 | Стойки, перемещения. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т |  |
| 17 | октябрь | 29.10 | 2,5 | Нижний прием мяча. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т | Работа в парах, тройках. Передачи через сетку на точность. |
| 18 | октябрь | 31.10 | 2 | Нижний прием мяча. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т | Работа в парах, тройках. Передачи через сетку на точность. |
| 19 | ноябрь | 5.11 | 2,5 | Нижний прием после перемещения. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т | Поточная форма организации упражнений: ускорение, нижний прием, имитация нападения, ускорение спиной вперед. Работа в тройках. Учебная игра |
| 20 | ноябрь | 7.11 | 2 | Нижний прием после перемещения. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т | Поточная форма организации упражнений: ускорение, нижний прием, имитация нападения, ускорение спиной вперед. Работа в тройках. Учебная игра |
| 21 | ноябрь | 12.11 | 2,5 | Верхняя передача за голову. | Коллективная | Т | ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
| 22 | ноябрь | 14.11 | 2 | Скоростно-силовая подготовка. | Коллективная | Т | Челночный бег, прыжки на скакалке, эстафеты с волейбольными мячами |
| 23 | ноябрь | 19.11 | 2,5 | Скоростно-силовая подготовка. | Коллективная | Т | Подвижные игры. Волейбол по упрощенным правилам. |
| 24 | ноябрь | 21.11 | 2 | Подвижные игры  Мяч над головой. | Коллективная | Т | Элементы спортивных игр. Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. «Пионербол», «Перестрелка», «Заморозка». |
| 25 | ноябрь | 26.11 | 2,5 | Верхняя/нижняя передача в парах | Коллективная | Т | Работа в парах, тройках. Передачи через сетку на точность. Волейбол по упрощенным правилам. Элементы спортивных игр. |
| 26 | ноябрь | 28.11 | 2 | Нижний прием мяча. | Коллективная | Т | Работа в парах, тройках. Передачи через сетку на точность. |
| 27 | декабрь | 3.12 | 2,5 | Подвижные игры. Мяч над головой. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  П | Элементы спортивных игр. |
| 28 | декабрь | 5.12 | 2 | Круговая тренировка. | Коллективная | П | Круговая тренировка со специальными упражнениями, с набивными мячами. |
| 29 | декабрь | 10.12 | 2,5 | Круговая тренировка. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  П | Круговая тренировка со специальными упражнениями, с набивными мячам |
| 30 | декабрь | 12.12 | 2 | Специально прыжковые упражнения | Коллективная | П | Прыжки из полуприсяду с поворотом на 180 |
| 31 | декабрь | 17.12 | 2,5 | Специально прыжковые упражнения | Коллективная | П | имитация блока в прыжке, прыжки с разбега (имитация нападающего удара). |
| 32 | декабрь | 19.12 | 2 | Нападающий удар  Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  П |  |
| 33 | декабрь | 24.12 | 2,5 | Нападающий удар  Работа в парах, тройках сидя. Удар с собственного набрасывания, с набрасывания партнера | Коллективная | П |  |
| 34 | декабрь | 26.12 | 2 | Развитие координации.  Подвижные игры. Работа с волейбольными мячами на координацию в парах. | Коллективная | П |  |
| 35 | декабрь | 31.12 | 2,5 | Упражнения с набивными мячами. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  П |  |
| 36 | январь | 9.01 | 2 | Упражнения с набивными мячами. | Коллективная | Т | Броски, передачи, приседания, ускорения. Нападающий удар |
| 37 | январь | 14.01 | 2,5 | Учебная игра. | Коллективная | Т | Броски, передачи, приседания, ускорения. Нападающий удар |
| 38 | январь | 16.01 | 2 | Учебная игра. | Коллективная | Т | Броски, передачи, приседания, ускорения. Нападающий удар |
| 39 | январь | 21.01 | 2,5 | Учебная игра  Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т |  |
| 40 | январь | 23.01 | 2 | Учебная игра  Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т |  |
| 41 | январь | 28.01 | 2,5 | Развитие скорости.  Упражнения с теннисными мячами в парах, тройках. | Коллективная | Т |  |
| 42 | январь | 30.01 | 2 | Прием мяча с подачи. | Коллективная | Т | Прием и передача. Нижняя подача мяча. |
| 43 | февраль | 4.02 | 2,5 | Прием мяча с подачи. | Коллективная | Т | Прием и передача. Нижняя подача мяча. |
| 44 | февраль | 6.02 | 2 | Прием мяча с подачи. | Коллективная | Т | Тактика свободного нападения. |
| 45 | февраль | 11.02 | 2,5 | Прием мяча с подачи. | Коллективная | Т | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). |
| 46 | февраль | 13.02 | 2 | Развитие прыгучести.  Прыжки из полуприсяду с поворотом на 180 | Коллективная | Т |  |
| 47 | февраль | 18.02 | 2,5 | Верхняя передача мяч в прыжке  Упражнения в парах, тройках. Передачи за голову. Передачи на точность. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т |  |
| 48 | февраль | 20.02 | 2 | Верхняя передача мяч в прыжке | Коллективная | Т | Упражнения в парах |
| 49 | февраль | 25.02 | 2,5 | Передачи после перемещения. | Коллективная | Т | Упражнения в парах, тройках после перемещения |
| 50 | февраль | 27.02 | 2 | Передачи после перемещения. | Коллективная | Т | Упражнения в парах, тройках после перемещения |
| 51 | март | 4.03 | 2,5 | Специально прыжковые упражнения  Прыжки из полуприсяду с поворотом на 180 | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т |  |
| 52 | март | 6.03 | 2 | Прием после ускорения | Коллективная | Т | Работа в парах, тройках. Учебная игра. |
| 53 | март | 11.03 | 2,5 | Прием после ускорения | Коллективная | Т | Работа в парах, тройках. Учебная игра. |
| 54 | март | 13.03 | 2 | Передачи на точность.  Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. | Коллективная | Т | Учебная игра. Работа в парах, тройках сидя |
| 55 | март | 18.03 | 2,5 | Передачи на точность.  Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т | Учебная игра. Работа в парах, тройках с |
| 56 | март | 20.03 | 2 | Развитие силы.  Работа на развитие силы: работа с применением стороннего веса (утяжелителей). | Коллективная | Т | Упражнения в парах. Учебная игра. |
| 57 | март | 25.03 | 2,5 | Развитие силы.  Работа на развитие силы: работа с применением стороннего веса (утяжелителей). | Коллективная | Т | Упражнения в парах. Учебная игра. |
| 58 | март | 27.03 | 2 | Развитие выносливости.  Бег до 25 минут. Прыжки на скакалке. Круговая тренировка. Учебная игра. | Коллективная | Т |  |
| 59 | апрель | 1.04 | 2,5 | Развитие выносливости.  Бег до 25 минут. Прыжки на скакалке. Круговая тренировка. Учебная игра. | Коллективная | групповые тренировочные занятия  Т |  |
| 60 | апрель | 3.04 | 2 | Судейская практика.  Судейство внутри школьных соревнований. Правила волейбола. Жесты судей. | Коллективная | Т |  |
| 61 | апрель | 8.04 | 2,5 | Судейская практика.  Судейство внутри школьных соревнований. Правила волейбола. Жесты судей. | Коллективная | Т |  |
| 62 | апрель | 10.04 | 2 | Взаимодействие игроков передней и задней линии.  Нападение способом «Эшелон», «Перекрестие», схема «Пас2» | Коллективная | Т |  |
| 63 | апрель | 15.04 | 2,5 | Взаимодействие игроков передней и задней линии.  Нападение способом «Эшелон», «Перекрестие», схема «Пас2» | Коллективная | Т |  |
| 64 | апрель | 17.04 | 2 | Нападающий удар  Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. | Коллективная | Т |  |
| 65 | апрель | 22.04 | 2,5 | Нападающий удар  Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. | Коллективная | Т |  |
| 66 | апрель | 24.04 | 2 | Нападающий удар  Удар по зонам.  Нападение с переводом мяча в заданную зону. | Коллективная | Т |  |
| 67 | апрель | 29.04 | 2,5 | Нападающий удар  Удар по зонам.  Нападение с переводом мяча в заданную зону. | Коллективная | Т |  |
| 68 | май | 6.05 | 2 | Круговая тренировка  Круговая тренировка с использованием имитационных упражнений. | Коллективная | И |  |
| 69 | май | 13.05 | 2,5 | Тактическая подготовка.  Перемещение игроков в зависимости от линии атаки. Блокирование нападающих ударов | Коллективная | И |  |
| 70 | май | 15.05 | 2 | Тактическая подготовка.  Перемещение игроков в зависимости от линии атаки. Блокирование нападающих ударов | Коллективная | И |  |
| 71 | май | 20.05 | 2,5 | Судейская практика.  Судейство внутри школьных соревнований. Правила волейбола. Жесты судей. | Коллективная | И |  |
| 72 | май | 22.05 | 2 | Учебная игра | Коллективная | И | Комбинации изученных элементов игры. |

**Информационно-методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Раздел программы* | *Формы занятий. Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса.* | *Дидактический и наглядный материал* | |
| *для педагога* | *для учащихся* |
| *1 год обучения* | | | |  |
|  | Теоретические сведения | Вводное занятие, традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие.  Словесный, наглядный, практический личностный пример.  Фронтальный, коллективный. | Презентации к занятиям.  Технологические карты.  Личностная характеристика | Элементы видео урока.  Привлечение интернет ресурсов |
|  | Общефизическая подготовка | Традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие.  Словесный, наглядный  Метод стимулирования  Фронтальный, коллективный. | Презентации к занятиям.  Технологические карты. | Презентации к занятиям.  технологические карты. |
|  | Специально физическая подготовка | Традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие.  Словесный, наглядный, практический  Фронтальный, коллективный.  Метод целостного освоения упражнений | Презентации к занятиям.  Спортивная литература узкой направленности. | Презентации к занятиям.  технологические карты.  Интернет ресурсы |
|  | Подвижные и спортивные игры | Традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие.  Словесный, наглядный, практический  Фронтальный, коллективный.  Игровой метод (повышение адаптивного уровня в сочетании совершенствования техники игры). | Презентации к занятиям.  Технологические карты. | Презентации к занятиям.  технологические карты. |
|  | Инструкторская и судейская практика | Метод погружения  Фронтальный, коллективный.  Показ иллюстраций, показ видеоматериалов, упражнения.  Изучение профильной литературы определённой тематики и специфики. | Презентации к занятиям.  Спортивная литература узкой направленности | Презентации к занятиям.  технологические карты.  Интернет ресурсы  Дополнительная литература |

**Информационно методические материалы**

1. Банников A.M., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки
11. спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
18. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
19. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.

**Список электронных ресурсов по физической культуре**

1. http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
2. https://multiurok.ru/ Сайт для учителей
3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
4. http://festival.1september.ru – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
5. http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
6. http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей
7. http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет – педсовет
8. http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx? cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
9. http://www.openclass.ru/node/514768 Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"
10. www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживани