

с. Льговское 2025г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по кружковой деятельности «Волейбол» для 7-11 классов МБОУ «Льговская ОШ» Кировского района Республики Крым. Рабочая программа составлена на основе документов:

Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (с изменениями), утвержденный приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009 №373;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №273»

Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 11 декабря 2020г. №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»

Учебный план МБОУ «Льговская ОШ» Кировского района Республики Крым на 2025-2026 учебный год.

Рабочая программа рассчитана: в 8-11 классах -68ч., (34 учебные недели, по 2ч. в неделю).

Рабочая программа разработана на основе методических рекомендаций программы «Физическая культура 5-11 классы» предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха (В.И. Лях - М.: Просвещение, 2012); «Внеурочная деятельность – Волейбол» (Г.А. Колодицкий - М.: Просвещение, 2011) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации по организации внеурочной деятельности с обучающимися по стандартам второго поколения.

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. №2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- 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 труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»

Направленность – физкультурно-спортивная. Программа разработана для оздоровления и физического развития детей школьного возраста (13 – 17 лет) путем обучения их игре в «волейбол». Программа способствует развитию кругозора, знакомит с историей волейбола, с правилами игры, с историей спортивных соревнований, а также с выдающимися спортсменами и известными людьми в мире волейбола. Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе, оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства. Занимаясь по программе, дети активно участвуют в соревнованиях и турнирах по волейболу.

Актуальность программы. Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие волейбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей. Волейбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приобщает школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности

ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа способствует формированию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков которые являются залогом высокой работоспособности и здорового образа жизни. Освоение программы развивает физические качества, необходимые для игры в волейбол, формирует коммуникативные навыки необходимые для взаимодействия в команде. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на поэтапное освоение обучающимися, предлагаемого курса, даёт возможность воспитанникам с разным уровнем восприятия учебного материала и освоить те этапы сложности, которые соответствуют их возрастным способностям. В своей методике педагог использует индивидуальный подход к каждому воспитаннику при помощи подбора заданий разного уровня сложности, от начального уровня до продвинутого. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью воспитанника на занятии. Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в матчах.

Отличительные особенности программы.

Данная программа создана с учетом новых требований к дополнительным общеразвивающим программам. Программа отличается от школьных программ. Направлена на развитие игры по волейболу, на социализацию личности, на здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность.

С помощью учебных занятий объединения «волейбол» можно развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, но еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Формирует установку на здоровый образ жизни, на бережное отношение к своему здоровью. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- От простого к сложному,
- От частного к общему,
- Использование технологий личностно-ориентированного подхода

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 13 до 17 лет. При наборе принимаются все желающие. Состав коллектива постоянный. Зачисление учащихся в объединение производится по заявлению родителей (законных представителей) в соответствии с локальным актом (положением о приеме, переводе, отчислении и восстановлении учащихся) при отсутствии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов - 68 часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы. Срок реализации программы - 1 год (34 недели).

Уровень программы – стартовый. Программа этого уровня создаёт условия для интенсивной социальной адаптации детей и направлена на повышение психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность, на диагностику его общих и специальных способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

Форма обучения – очная.

Особенность организации образовательного процесса: заключается в том, что она направлена на реализацию широкого спектра направлений деятельности (общая и специальная физическая подготовка, основы выживания, стрелковая подготовка, история Вооруженных сил России), объединенных общей целью и задачами. Программа расширяет знания и вырабатывает устойчивые умения по целому ряду школьных предметов (история, география, экология, физкультура, ОБЖ, обществознание и психология). Гармонично сочетает профориентацию с нравственным и физическим развитием детей.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 мин.

1.2. Цель

Цель: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий волейбола; обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию. В процессе занятий обучающиеся получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых практической деятельности, а также развивают мышление, память, внимание, наблюдательность, строгую последовательность рассуждений.

Задачи:

Образовательные (предметные) – ознакомить с принципами здорового образа жизни, ознакомить детей с принципами и правилами игры, ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях, научить основам тактики и техники игры в волейбол, обучить игре в волейбол, ознакомить детей с правилами проведения соревнований по волейболу, обучить правилам восстановления организма после тренировок, ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции, научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, выявление способностей занимающихся, обучить знаниям теоретических сведений о волейболе, ознакомить с технико-тактическими действиями и правилами игры в волейбол.

Воспитательные (личностные) – прививать навыки самодисциплины, воспитать целеустремленность, самообладание, бережное отношение ко времени, воспитывать уважение к сопернику, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели, заложить идеи развития у обучающихся собственной активности, целеполагания, личной ответственности, воспитание волевых и моральных качеств.

Развивающие (метапредметные) – развивать навыки групповой работы, развивать физические процессы, память, внимание, умения производить логические операции, развивать качества настоящего спортсмена (волю к победе, уверенность и т.д.), воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению цели.

1.3 Воспитательный потенциал

Воспитательный потенциал программы «Волейбол» реализуется через создание его воспитательного пространства: позитивный образ учителя, развиваемый и подкрепляемый соответствующим поведением и действиями педагога, процесса учебной работы, предметного содержания. Влияние учителя на развитие личности ученика осуществляется не на основе специальных воспитательных задач, а посредством характера общения и отношений, складывающихся при решении собственно обучающей задачи.

Физическая культура прививает ребенку любовь к «прекрасному», учит видеть и чувствовать красоту окружающей действительности, наполняет внутренний мир духовными ценностями, а также повышает уровень его культуры.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кол.-во часов	Форма аттестации/контроля
1	Перемещения	16	В течении года
2	Верхняя передача	12	В течении года
3	Нижняя передача	12	В течении года
4	Верхняя прямая подача с середины площадки	10	В течении года
5	Приём мяча	9	В течении года
6	Подвижные игры и эстафеты	9	В течении года
7	Физическая подготовка в процессе занятия		В течении года
Всего: 68 часа			

Содержание учебного плана

Основные правила игры: *перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего

правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или право первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке: в игре участвуют шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом : три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Начало игры: игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью руки так, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибку. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.

Продолжительность игры: игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25 и т.п.). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро – это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, страховка. Ему не разрешается выполнять атакующий удар из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т.е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т.е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
- мяч уходит за пределы площадки;
- мяч касается площадки команды.

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд(в опорном положении)

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 5, 6). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляетсяверху над лицом.

При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются .

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонёно вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди .

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Верхняя прямая подача мяча

Техника выполнения: стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей рукой вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе (рис. 14). Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены). *Применение:* при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

Передача мяча через сетку в прыжке

Техника выполнения: прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук. *Применение:* когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

Прямой нападающий удар

Техника выполнения: из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке

плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз-вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям

Примечание: удар применяется при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи.

Одиночное блокирование

Техника выполнения: стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа, активно разгибая ноги и выпрямляя туловище, подпрыгнуть вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх-вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд-вниз на площадку соперника. После постановки блока – приземление на полусогнутые ноги

1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график.

1 год обучения, стартовый уровень

- дата начала учебного периода – 01 сентября;

- дата окончания учебного периода – 31 мая;

- каникулы с 26 декабря по 11 января;

- количество рабочих недель – 34;

- количество учебных дней - 34.

Праздничные и выходные дни: праздничные и выходные дни могут меняться, согласно производственному календарю, а также Федеральным и Региональным нормативно-правовым актам.

Итоговая аттестация: в мае.

1 полугодие – с 01 сентября по 26 декабря – 17 недель

2 полугодие - с 11 января по 31 мая – 17 недель

Зимние каникулы – с 26 декабря по 11 января

Летние каникулы – с 01 июня по 31 августа.

Количество часов, режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (2 группы)

Продолжительность занятия: 45 минут.

Занятия в объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

Уровень – стартовый, год обучения - 1, группа – 1 группа.

	1 полугодие																2 полугодие																			
месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
Кол-во учебных х недель	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
Кол-во часов в неделю (гр)	2				2				2				2				2				2				2				2				2			
Кол-во часов в месяц	8				6				8				8				6				8				8				8				8			
Объем учебной нагрузки на учебный год – 68 часов на одну группу																																				

Уровень – стартовый, год обучения - 1, группа – 2 группа.

	1 полугодие																2 полугодие																			
месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
Кол-во учебных х недель	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68		
Кол-во часов в неделю (гр)	2				2				2				2				2				2				2				2				2			
Кол-во часов в месяц	8				6				8				8				6				8				8				8				8			
Объем учебной нагрузки на учебный год – 68 часов на одну группу																																				

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Кадровое обеспечение.

Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» осуществляется педагогом дополнительного образования МБОУ «Льговская ОШ» с педагогическим образованием.

2.2.2 Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят на спортивной площадке. При организации занятий используются материалы:

- Спорт зал;
- Мячи волейбольные -20 шт.;
- Манишка(2 цвета по 14 штук)-28;
- Свисток – 2 шт;
- Секундомер – 2 шт.;
- Фишки (конусы)-25 шт.;
- Корзина для мячей – 1;
- Насос для накачивания мячей -1;
- Скамейка гимнастическая – 2шт;
- Гантели массивные (1 кг) – 20 шт
- Утяжелитель для ног -6 шт;
- Утяжелитель для рук – 6 шт;
- Сетка для переноски мячей – 2 шт;
- Сетка волейбольная со стойками -1.

2.2.3 Методическое обеспечение

Особенности организационного процесса

Занятия проводятся в очной форме, 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Программа не предъявляет особых требований к уровню подготовленности обучающихся. С учетом времени освоения программы и объема материала в группе могут заниматься обучающиеся как одинакового возраста, так и разных возрастных групп.

Методы обучения – методы, в основе которых лежит способ организации занятия;

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, диспут, дискуссия, лекция;
- наглядные: использование ИКТ, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов;
- практические: тренировки, соревнования, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить в формате соревнований.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный (качественный показ, демонстрация; просмотр видео материалов, мастер-классов, посещение соревнований для повышения общего уровня развития учащихся);
- частично-поисковый;
- исследовательский;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание ситуаций, приближенных к соревновательным);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Методы воспитания – поощрение, мотивация, стимулирование, упражнения, контроль и самоконтроль.

Формы организации образовательного процесса – очная.

Формы организации учебного занятия.

В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий: беседа, рассказ педагога, сопровождаемый наглядным показом на демонстрационной доске, сеанс одновременной игры, турниры внутри группы.

В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько различаться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления. К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители (при условии предварительного консультирования с педагогом). При определении режима занятий учтены санитарно эпидемиологические требования.

Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

2.2.4 Информационное обеспечение

1. Видеотека материалов, необходимых для занятий.
2. Наглядные пособия: фотоматериалы, альбомы, презентации, иллюстрации, плакаты, картины, карты, таблицы, необходимых для занятий.
3. Интернет-ресурсы:
 - Письмо Министерства образования РФ от 1 марта 2002 г. №30-51- 131/16 «Об организации воспитательной деятельности по ознакомлению с историей и значением официальных государственных символов РФ и их популяризации», <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=357334#0>.
 - Портал «Дополнительное образование». Портал «Дополнительное образование» создан с целью поддержки развития уникальной системы дополнительного (внешкольного) образования в России, ее популяризации, <http://dopedu.ru/>
 - <http://www.teoriya.ru/ru/node/6870> Информационное обеспечение блокирующего в игровом процессе по волейболу

Алгоритм учебного занятия.

1. Вводная часть.

Объявления темы, цели и ввести обучающихся в план занятия, который должен быть кратким (2-3 мин).

2. Основная часть.

Для теоретических занятий - переход к рассказу по теме (25-30 мин). Для практических, тренировочных занятий - объяснение (5 мин). Закончив объяснение, руководитель показывает приём. Далее обучающимся предлагается отработать на практике полученные знания (30-35 мин). Руководитель подмечает недостатки, при необходимости ещё раз показывает, как нужно правильно делать, и выполнение элемента повторяется.

3. Заключительная часть.

Ответы на возможные вопросы, беседа по теме занятия, задание на дом. Сдача нормативов.

2.3 Формы аттестации/ контроля

Подведение итогов реализации данной программы осуществляется через итоговые открытые занятия, контрольно нормативы, показательные выступления и соревнования. С обучающимися, которые начинают обучение по программе, проводится промежуточная аттестация по итогам изучения разделов и тем программы. Итоговая аттестация осуществляется в конце учебного года. Результаты аттестации заносятся в диагностическую карту и должны отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы. В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, муниципальных и региональных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

Оценочные материалы. Оценка обучающихся проводится по контрольным нормативам. Медицинский контроль медицинским работником 1 раз в год. здоровья обучающихся осуществляется Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку учащихся.

2.4 Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков И.К. 007 – 320 с
2. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
3. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке волейболистов» 2016 г.
4. В. Варюшкин, «Тренировка юных волейболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.

Список литературы для обучающихся:

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000

Список литературы для родителей: 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988 2. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001 3. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003

Список литературы для родителей

1. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных волейболистов», Москва, 2014 г.
2. «Волейбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия волейбола «Уроки волейбола» час.1,2,3 7.Ф.Иорданская,«Мониторинг физической и функциональной подготовленности волейболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.

3. Приложение

Приложения 1

3.1 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. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке. Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

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 распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбол.

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробеганные «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. Динамическая сила оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

по **общей физической** 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

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы

по специальной 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.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	12	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10	
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	3	4	5	5	5	6	6	7	7	7	

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, приставным шагом.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание 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 (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

5. Техничко-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8

2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Методическое обеспечение.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 13-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
---	----------------	--	---	---	---

1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
---	--------------------	--	---	--	---

3.2 Методические материалы.

Дидактический материал: для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей.

Методы и формы обучения. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

1) Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

2) Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

3) Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой; соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

4) Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

5) Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;

- поточная.

Методика проведения занятий.

Вводная часть: познакомить обучающихся с темой занятия, целями, задачами занятия, проведение общеразвивающих упражнений.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала. Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

Описание методов обучения:

- Метод строго регламентированного упражнения предусматривает: твердую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи); четкую дозировку нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

- Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

- Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма.

- Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);

- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении); сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания); - оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

- Сенсорные методы могут реализоваться в форме:
- показа самих упражнений
- демонстрации наглядных пособий
- посещения соревнований.

Применяемые педагогические технологии:

Здоровьесберегающие образовательные технологии: являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

Игровая технология: практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является 14 уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психологопедагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на уроках физкультуры можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучающегося;
- распределение обучающихся на группы с учетом состояния здоровья;

- для обучающихся, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов, либо они привлекаются к судейству, оценке работы одноклассников на уроке;
- привлечение обучающихся на дополнительные занятия различными видами спорта и внутришкольные соревнования;
- участие одаренных детей в соревнованиях различных уровней.

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных школ, классов, групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Технология личностно-ориентированного обучения. Технология личностноориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. Современный урок физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения. В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностноориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости учеников по физической культуре, а учащимся с высоким уровнем не интересно на уроках, рассчитанных на среднего ученика.

Формы проведения занятий:

Традиционная практика спортивных занятий, спортивный турнир по видам спорта, спортивные соревнования.

Алгоритм учебного занятия

Приступая к проведению занятия: тренер, преподаватель обязан хорошо знать структуру, выраженную в трехчастной схеме (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т.п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и

физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

Воспитательный компонент программы: организуя занятия, педагог должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства. Для предотвращения травматизма на занятиях педагог должен соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно- оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях; знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

При организации и проведения спортивно-массового мероприятия: учитываются особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. Учебные занятия проводятся под наблюдением педагога с последующим анализом полученной нагрузки. При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса в группах, с детьми предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм, конкурсам в каждой возрастной группе. В возрасте 8-9 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста, особенно, важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера. В возрасте 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами, какое упражнение, сколько раз и как его выполнить т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости подвижности в суставах.

Комплекс общеразвивающих упражнений .

Упражнения на месте (с вариантами).

1. Бег на месте до 1 – 1,5 мин. Вариант: бег по кругу или «змейкой» с ускорениями до 2 – 3 мин.
2. И. п. – о. с. 1 – 2 – руки дугами вперед – вверх, правую ногу назад на носок – прогнуться и потянуться; 3 – 4 – приставив правую, руки дугами наружу – вниз. То же, отставляя назад левую (повторить 6 – 8 раз). Варианты: а) то же, но с шагом левой или правой вперед; б) то же поднимая ногу назад.
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – 4 – наклоняясь вперед, круговое движение туловищем вправо, 5 – 8 – то же влево (повторить 8 – 12 раз в каждую сторону). Варианты: а) выполнять сдвоенные круги; б) поочередные наклоны туловища влево и вправо; в) 2 – 3 пружинящих наклона в стороны.
4. И. п. – о. с. 1 – 2 – присесть на носках, колени врозь, руки вперед; 3 – 4 – встать, руки вниз. После нескольких повторений выполнять упражнения на два счета (повторить 12 – 16 раз). Варианты: а) в узкой стойке ступни параллельно, приседание на полной ступне; б) приседание поочередно на правой и левой ноге, отставляя другую ногу назад в положении выпада, упор руками о бедро; в) то же с 2 – 3 пружинящими покачиваниями.
5. И. п. – широкая стойка, правая рука вперед, левая на пояс. 1 – круг правой рукой вниз с поворотом туловища вправо; 2 – 3 – два пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую, пальцами правой руки касаясь, носка или земли; 4 – выпрямляясь сменить положение рук; 5 – 8 – то же в другую сторону (повторить 8 – 10 раз). Варианты: а) то же, не сгибая разноименную ногу; б) то же, но вместо круга отведение руки в сторону с поворотом туловища.
6. И. п. – упор, сидя сзади, ноги врозь. 1 – 2 – прогибаясь, упор, лежа сзади; 3 – 4 – и. п. После нескольких повторений выполнять упражнения на 2 счета (повторить 12 – 16 раз). Варианты: а) то же, но ноги вместе, прогибаясь согнуть левую вперед, а затем правую, поочередно; б) прогибаясь поворот в упор лежа на одной руке, другую вверх, поочередно в левую и правую стороны.
7. И. п. – о. с. 1 – левую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – выпад левой с полунаклоном вперед, руки вниз; 3 – толчком левой стойка на правой, руки в стороны; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону (повторить по 6 – 8 раз в каждую сторону). Вариант: пружинящие полуприседания со свободными встречными махами руками вперед – назад и поворотами туловища влево и вправо.
8. И. п. – руки на пояс. Прыжки на двух, чередуя движения влево и вправо, вперед и назад (30 – 40 прыжков). Варианты: а) прыжки ноги врозь – вместе, врозь – скрестно; б) прыжки с поворотами налево, направо и кругом; в) прыжки акцентирую каждый 4 – 3 – 2 – 1 прыжок. После прыжков ходьба с постепенным замедлением темпа.

Комплекс прыжковых упражнений

1. Подскоки на месте с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.
2. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге с переносом тяжести тела на соответствующую ногу.
3. Широкие прыжки в сторону толчком одной ноги: оттолкнуться левой ногой, приземлиться на правую, спружинить; оттолкнуться правой ногой, приземлиться на левую, спружинить. Увеличить ширину прыжка. Усиленно работать руками.
4. Подскоки на обеих ногах: прыжок, приземлиться в присед, спружинить, прыгнуть на обеих ногах в приседе, прыжок вверх выпрямившись, приземлиться в присед и т. д. Движения руками вверх.
5. Прыжки вверх на месте толчком обеими ногами: ноги врозь; ноги врозь, правая (левая) вперёд; поджав колени прыжок согнувшись (ноги врозь или вместе, пальцы касаются подъема ноги); прыжок прогнувшись (ноги назад, руки взмахом вверх - назад); прыжок полукольцом. Во время прыжков делать движения головой, как бы ударяя по мячу, вперёд, в стороны. Все указанные в этом пункте прыжки можно выполнять с промежуточным подскоком, т. е. прыжок, спружинить, прыжок и т. д. Те же упражнения, но без промежуточного подскока.
6. Те же прыжки выполнять из приседа и спружинить 3 раза, 2 раза, 1 раз.
7. Все виды прыжков, указанные в пункте 5, проделать комбинированно с промежуточным подскоком, т.е. прыжок с поджатыми коленями, спружинить; прыжок ноги врозь, спружинить; прыжок прогнувшись, спружинить и т. д. Проделать ту же комбинацию без промежуточного подскока.
8. «Русская пляска». Присев на корточки, поочередно выбрасывать вперёд то левую, то правую ногу (ногу ставить ступнёй вперёд). То же, ногу в сторону (ставя ступню на внутреннее ребро). Руки на пояс.
9. «Попрыгунчик». Прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра; прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т. д.

Методическое обеспечение.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки,

педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 13-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы

3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Словарь специальных терминов в волейболе

1. **Сет, партия** – самый крупный элемент счета. Длится отрезок до набора одной из команд 25 очков. При счете 24:24 ([ба-ланс](#)) игра будет продолжаться до победы в 2 подачах подряд. В теории партия может закончиться даже счетом 40:42.

2. Под словом «**поляна**» на сленге спортсменов имеется в виду игровое поле. Размеры ограничены лицевыми и боковыми линиями. В центре проходит разделительная черта, над ней устанавливается сетка.
3. Каждая команда играет в собственной зоне действий. Она дополнительно разделена проходящей параллельно сетки разметкой. Часть площадки, расположенная ближе к центру, называется передней линией.
4. Второй отрезок площадки (находящийся дальше от сетки) называют **задней линией**.
5. **Дриблинг** – постукивание мяча подающим перед атакой. С этого действия принято начинать каждый розыгрыш.
6. **Сетбол** – розыгрыш потенциально последнего мяча для текущей партии. Например, при счете 20:24 выигрывающая команда получает 3 сетбола. Оформить викторию спортсмены смогут до тех пор, пока оппоненты не сумеют установить счет 24:24. Такую ситуацию во время игры могут также называть сет-пойнтом.
7. **Матчбол** имеет похожее толкование. Так называют розыгрыш потенциально последнего очка в матче. Такая ситуация иногда также называется матч-пойнтом.
8. **Котел** – часть игровой площадки, находящаяся сразу после линии нападения.
9. **Хаммер** – сильный быстрый удар по мячу.
10. **Сейв** – действия любого из спортсменов, направленные на спасение команды от проигрыша во время розыгрыша в почти безнадежной ситуации.
11. **Либеро** – игрок, выполняющий исключительно защитные функции. Как правило, рост спортсмена несколько меньше, чем у остальных волейболистов.
12. **Интервал** – перерыв между партиями. Продолжительность 3 минуты.
13. **Эйс** – подача навывлет. Может произойти в 2 случаях. После ввода снаряда в игру мяч касается площадки или касается игрока противника и уходит в аут
14. **Флот** – специфический вариант подачи мяча. Снаряд летит по плоской траектории. Спрогнозировать направление трудно, в результате увеличивается сложность приема мяча защитниками. Часто такой старт игры заканчивается эйсом.
15. **Рыба** – специальный защитный удар ладонью. Выполняется тыльной стороной. Иногда движение на волейбольном сленге называют дигом.
16. **Доигровка** – ситуация, при которой принимающая сторона не сумела взять очко с атаки. Скорости в женском волейболе ниже, сила удара оставляет желать лучшего. Длительная доигровка больше характерна для волейболисток.
17. **Доводка** – передача мяча до связующего игрока. Иногда под этим термином также понимают пас нападающему.

18. **Атака одним темпом** – вариант развития нападения. На ударную позицию выходят 2-3 волейболиста сразу. Такой обманный маневр мешает построению блока. В результате увеличиваются шансы на взятие очка.
19. **Блок** – защитные действия спортсменов. Игроки выпрыгивают над сеткой, корпусом и руками пытаются закрыть прохождение мяча. Идеальная ситуация – рикошет на площадку противника.
20. **Одиночный, двойной, тройной блок** – варианты проведения защиты. Определяются количеством участвующих в оборонительных действиях

План конспект занятия

Тема. Волейбол. Стойки и перемещения. Развитие двигательных качеств

Цель: формирование и развитие двигательных качеств у обучающихся, формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, содействие гармоническому физическому развитию.

Задачи:

Обучить стойкам и перемещениям волейболиста.

Повторить комплекс упражнений для правильной осанки со скакалкой.

Совершенствовать бросок мяча двумя руками из-за головы с двух шагов и ловлю мяча.

Содействовать развитию, ловкости, быстроты, координационных способностей, формированию правильной осанки.

Содействовать воспитанию дисциплинированности и чувства коллективизма.

Развивать у обучающихся умственную активность, осознанное отношение к выполнению двигательных действий, вовлечение их в самостоятельную познавательную деятельность, направленную на овладение новыми знаниями.

Тип урока: комбинированный.

Метод проведения: индивидуальный, поточный, фронтальный, игровой.

Место проведения: спортивный зал.

Планируемые результаты: обучающийся научится выполнять стойки и перемещения волейболиста, игровые действия и упражнения подводящие к игре волейбол, максимально проявлять двигательные качества при выполнении физических упражнений, овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.

Инвентарь: скакалки, волейбольные мячи.

Мультимедийные средства: проектор, экран, ноутбук.

Место проведения: спортивный зал

Часть урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
I	Вводная.	12 мин.	
Вводная.	1. Построение, рапорт, сообщение задач урока.	3 мин	Обратить внимание на готовность класса к уроку. В шеренге. Повторить «Что такое правильная осанка?» Презентация «Правильная осанка».
	Измерение ЧСС(частота сердечных сокращений)	10сек+ 30сек	В шеренге. Пульс в состоянии покоя, равный 48–60 уд./мин., оценивается как отличный; 60–74 уд./мин. – как хороший; 74–89 уд./мин. – как удовлетворительный; более 90 уд./мин. – как

			неудовлетворительный.
	2. Ходьба: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки за головой; - руки в стороны, полуприсед, - пережат с пятки на носок	2 мин.	В колонне. Соблюдать дистанцию, ноги в коленях не сгибать, держать осанку.
	3. Равномерный бег. – бег приставными шагами правым и левым боком; - бег спиной.	1-2мин	Соблюдать дистанцию, следить за дыханием.
	4. Комплекс упр. со скакалкой для коррекции осанки.(Приложение 1)	5 –8 упр.	В колонне по 3 . Показ выполняется учеником под руководством учителя. Под музыкальное сопровождение. После проведения разминки учащимся предлагается ответить на вопрос: «Как вы считаете, для чего мы делаем разминку?»
II	Основная.	30 мин.	
	Специальные упражнения для развития двигательных качеств. 1. Бег с захлестыванием голени; бег спиной вперед. 2. Бег высоко поднимая бедро; бег спиной вперед. 3. Бег с изменением направления из различных исходных положения: - высокий старт; - сед лицом к сетке, - сед спиной к сетке; - сед удерживая «Уголок»; - высокая планка.	5 мин	Перемещения выполняются с лицевой до средней линии с обеих сторон волейбольной площадки. Следить за частотой движений ног. Следить за правильностью выполнения исходных положения.
	Стойки и перемещения	10мин	

	волейболиста. - ПОП (показ, объяснение, показ) - перемещение в стойке волейболиста бегом с мячом; - перемещение приставным шагом правым и левым боком с мячом.		Презентация «Стойки и перемещения волейболиста». Мяч катить по полу, контролируя его.
	Бросок мяча двумя руками из-за головы с двух шагов и ловля мяча. - имитация; - бросок мяча двумя руками из-за головы с двух шагов и ловля мяча.	5мин	В парах, через сетку. Один выполняет бросок, другой ловит мяч. Следить за правильным выполнением напрыгивания, движением рук при броске и ловле мяча.
	Учебная игра «Пионербол»	10 мин	
III	Заключительная.	3 мин.	
	1. Упражнения на расслабление. 2. Построение, подведение итогов, сообщение домашнего задания. Измерение ЧСС	3 мин.	В шеренге. Домашнее задание: разработать индивидуальный комплекс упражнений со скакалкой

План конспект воспитательного мероприятия

Тема урока: Волейбол: «Волейбол как средство повышения двигательной активности учащихся»

Цель урока: совершенствование техники выполнения элементов волейбола.

Задачи урока:

- 1.Совершенствовать технику приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, технику нижней прямой подачи.
- 2.Способствовать развитию ловкости, быстроты действий и скорости бега
- 3.Воспитывать собранность и ответственность перед командой за свои действия, смелость, настойчивость, взаимовыручку.

Место проведения: спортивный зал

Спортивный инвентарь: сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи набивные (1-2 кг), резиновый коврик-ориентир, скакалка, карточки с теоретическими вопросами.

Продолжить урока: 45 мин.

Содержание урока	Ко- личе- ство- часов	ОМУ (организационно-методические указания)
I Подготовительная часть	13	

1. Построение и приветствие	1	В одну шеренгу
	1	Коротко, основное.
2. Сообщение задач урока и инструктаж по ТБ		
3. Строевая подготовка	1	Повороты на месте
4. Разминка:	1	На носках, пятках, в полуприседе; с различным положением рук – на поясе, за головой, за спиной, в стороны. с разминанием пальцев, кистей рук. (держат правильно осанку).
- ходьба по заданию;		без ускорений
	1	бег приставными шагами, правым боком одновременно круговые движения руками, пальцы сжать-разжать хлопок на уровне груди, левым боком круговые движения руками назад, пальцы сжать-разжать хлопок на уровне таза. Во время бега по звуковому сигналу выполнять имитацию приема мяча сверху и снизу. Ускорения вдоль боковой линии волейбольной площадки.
- медленный бег;	1	
- упражнения с бегом		с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Перестроение из колонны по одному в колонну по два
		Класс выстраивается в две шеренги, расстояние между которыми 3-4 м. (расстояние между партнерами, количество повторений и массу мяча подбирают с учетом индивидуальных возможностей учеников и от занятия к занятию постепенно увеличивают)
- ходьба;	1	Каждому ученику одной из шеренг дается по набивному мячу массой весом 1-2кг

- ОРУ в парах с набивными мячами	6	1.) по команде учителя все начинают максимально быстрый бег на месте, высоко поднимая бедро (с захлестыванием голени назад, прыгая ноги врозь ноги вместе и т. д.), с одновременным выполнением скоростных передач мяча между стоящими напротив учениками. Передавать мяч разрешается двумя руками от груди, причем нельзя делать с мячом в руках больше 2 шагов. Выполнить по 10-16 передач. 2.) И.п. – то же. Партнеры выполняют быстрые встречные передачи набивного мяча двумя руками от головы. После выпуска мяча игрок стремительно наклоняется вперед, касается обеими руками ступней и, выпрямившись, ловит ответную передачу партнера. Выполнить 10-16 передач в максимальном темпе. 3.) и.п. – лицом друг к другу, мяч удерживается вверху партнерами. По сигналу выполнить 4 поворота на 360 * вправо и 4 поворота влево, 4.) И.п. – то же, но передачи выполняют двумя руками от груди или снизу, а после выпуска мяча игрок должен присесть и встать. Выполнить 10-15 передач в максимальном темпе. 5.) и.п.- лежа на спине, в руках одного находится мяч. Ученики одновременно садятся, мяч передается партнеру (10-16 раз), 6.) Расстояние между партнерами, стоящими лицом друг к другу - 2,5-3 м. Один из них зажимает мяч ступнями, отталкивается двумя ногами вверх и в прыжке бросает мяч как можно выше и дальше вперед. Другой ученик, поймав мяч, делает тоже и т.д. Каждому выполнить 8-10 бросков.
II. Основная часть	24	
1. Верхняя передача мяча над собой	1.5	а) чередование высокой, низкой передачи мяча; б) с хлопком перед грудью (за спиной)
	1.5	а) с хлопком перед грудью, б) чередование верхней и нижней передачи мяча

2..Передача мяча снизу двумя руками перед собой		(игроки располагаются за боковыми границами волейбольной площадки) а) один игрок, перемещаясь до средней линии приставным шагом одна нога впереди, делает верхнюю передачу мяча и возвращается в и. п. спиной вперед, партнер мяч ловит и повторяет задание,
3.Передачи мяча в парах	2	б) игроки выполняют нижнюю передачу мяча перед собой в движении до средней линии и верхней передачей направляют мяч партнеру, в) один игрок выполняет только верхнюю передачу мяча, а другой принимает мяч двумя руками снизу,
	2	г) игрок верхней передачей мяча (либо броском) направляет мяч вверх над средней линией волейбольной площадки, партнер выполняет перемещение и принимает мяч снизу двумя руками над собой. д) Передача мяча в парах на расстоянии 3-4м через сетку с 6-9метров Для проведения соревновательно-игровых заданий формируются 2 команды (команда – учащиеся одной шеренги).
	2	Игроки двух команд строятся в двух кругах, занимая разные половины зала, и передают мяч друг другу двумя руками сверху, снизу по кругу в любом направлении. Каждый игрок должен быть готовым принять и точно передать мяч. Разрешается в случае необходимости передача мяча одной рукой, но запрещается захваты мяча, двойные удары над собой и повторные передачи между одними и теми же игроками. Задача команды - не допустить падение мяча на пол. Выигрывает команда, сделавшая наибольшее количество передач по сумме трех попыток. Соревнования начинаются одновременно в двух кругах. Для контроля за действиями играющих к каждой команде прикрепляется судья из числа освобожденных учеников.
	1	

4. Нижняя прямая подача	1	Играют две команды, одна из которых бьёт (т. е. подаёт), а другая принимает подачу (т. е. ловит или делает 3 точных передачи между собой). Подающие находятся за линией подачи, а принимающие на расстоянии с 6 метров и до конца спортивного зала занимают площадку, закрывая зоны.
5. Игра «Мяч в воздухе»	2	По сигналу игрок подает мяч с нижней подачи на сторону противника за 6 метровую линию, а сам быстро бежит на противоположную лицевую линию волейбольной площадки и возвращается на свое место (по мере возможности). Игроки противоположной команды по возможности принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь сделать 3 точных передачи между собой или ловят мяч и выбивают перебегающего игрока противоположной команды,(если тот бежит). Если игроки смогли сделать 3 передачи, то бьющий игрок возвращается на линию подачи и ждёт следующую подачу (как в лапту). Игрок, перебежавший за лицевую и обратно, команде приносит очко, так же даётся очко принимающей команде, если они смогли сделать 3 передачи между собой. Если игроки , находящиеся на площадке выбьют перебегающего игрока противоположной команды, то команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.(Приложение 1)
7 Игра «Лапта с волейболом»	7	Каждой команде даётся ручка и карточка с тестами. За минуту каждая команда, находясь в разных частях площадки, решают тесты в течении минуты. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество правильных ответов. (Приложение 2) 1.Построение, определение команды – победительницы по наибольшей сумме набранных очков 2.Подведение итогов урока, анализ выполнения задач урока, выставление оценок 3.Домашнее задание: подобрать два упражнения на развитие силы, а также на развитие гибкости 4. Организованный выход из спортивного зала.

8.Блиц-опрос на знание техники волейбола и правил игры	2	
3. Заключительная часть	3	

3.3 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ заня тия	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	01.09 05.09	
3-4	Стойка игрока (исходные положения)	08.09 12.09	
5-6	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	15.09 19.09	
7-8	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	22.09 26.09	
9-10	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	29.09 03.10	
11- 12	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	06.10 10.10	
13- 14	Игровое занятие	13.10 17.10	
15- 16	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	20.10 24.10	
17- 18	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	07.11 08.11	
19- 20	Эстафеты с различными способами перемещений	10.11 14.11	
21- 22	Разучивание верхней передачи мяча над собой	17.11 21.11	
23-	Верхняя передача мяча над собой	24.11	

24		28.11	
25- 26	Верхняя передача мяча над собой	01.12 05.12	
27- 28	Игровое занятие.	08.12 12.12	
29- 30	Разучивание верхней передачи мяча у стены	15.12 19.12	
31- 32	Верхняя передача мяча в парах	22.12 26.12	
33- 34	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	12.01 16.01	
35- 36	Игровое занятие	19.01 23.01	
37- 38	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	26.01 30.01	
39- 40	Верхняя прямая подача с середины площадки	02.02 06.02	
41- 42	Верхняя прямая подача с середины площадки	09.02 13.02	
43- 44	Верхняя прямая подача с середины площадки	16.02 20.02	
45- 46	Игровое занятие	27.02 28.02	
47- 48	Нижняя передача над собой	02.03 06.03	
49-	Нижняя передача над собой	13.03	

50		14.03	
51- 52	Нижняя передача над собой	16.03 21.03	
53- 54	Игровое занятие	23.03 27.03	
55- 56	Нижняя передача мяча у стены, в парах	06.04 10.04	
57- 58	Нижняя передача мяча у стены, в парах	17.04 18.04	
59- 60	Нижняя передача мяча у стены, в парах	20.04 24.04	
61- 62	Игровое занятие	27.04 08.05	
63- 64	Приём мяча с подачи у стены	15.05 16.05	
65- 66	Подача и приём мяча в парах	18.05 19.05	
67- 68	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	22.05 26.05	

**3.4 Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»**

№ п/п	Причина корректировки	дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

3.5 План воспитательной работы

Цель: создание системы воспитательной работы с учащимися – формирование социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, гражданско-патриотического сознания, подготовка их к жизни в условиях современной действительности.

Реализация плана осуществляется с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной секции состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях где используется свободное время занимающихся.

Задачи:

1. Способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
2. Формировать осознанное восприятие занимающимися ценности своего здоровья.
3. Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
4. Развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности.
5. Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.
6. Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации занимающихся физкультурно-спортивной направленности.
7. Развивать ключевые компетенции личности (учебной, исследовательской социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).
8. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирование набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

№ п\п	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ	Сроки проведения
1	Трудовое воспитание Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки (Инвентарная, спортивный зал)	Ежедневно
2.	Участие в субботниках, уборка территории, уборка комнат (в поездках)	По необходимости
3.	Помощь в оформлении стендов	По необходимости
1. 2. 3. 4.	Нравственное воспитание Беседа: «Развитие спортивного волейбола в России и за рубежом» Выдающие Советские и российские спортсмены-чемпионы Мира и Олимпийских игр. Значение Олимпийских игр и их история. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	Сентябрь Октябрь Ноябрь Сентябрь-май
1.	Эстетическое воспитание Участие в кроссе «Золотая осень»	Сентябрь
1. 2. 3.	Патриотическое воспитание Спортивные мероприятия посвященные « Дню Народного единства» Спортивные мероприятия посвященные « Дню защитника Отечества» Спортивные мероприятия посвященные « Дню Победы»	Ноябрь Февраль Апрел-май
1.	Безопасная жизнедеятельность Инструктаж по темам: 1.Правила поведения и организация занятий в спортивном зале на тренажерных снарядах;	Сентябрь, январь, май Сентябрь, январь, май Сентябрь, январь, май

	2.Предупредительные меры и действия при угрозе или проведении террористического акта; 3.Инструктаж по пожарной безопасности; 4.Организация и гигиена занятий баскетболом; 5.Правила поведения в спортивном зале во время проведения соревнований. Правила поведения во время выездов на соревнования; 6.Инструктаж по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта.	Сентябрь, январь, май Сентябрь, январь, май Май
1. 2. 3. 4.	Работа с одаренными детьми Участие в судействе соревнований различного уровня. Оформление и правильное ведение спортивного дневника. Беседы и практические занятия по теме: «Основы методики тренировки» Участие в районных и региональных соревнованиях.	По необходимости Ежеженедельно Ежедневно По календарю
1. 2. 3. 4. 5.	Работа с учащимися «Группы риска» Изучение условий воспитания в семье Беседа: «Вред наркотиков, алкоголя и курения» Индивидуальные беседы Проверка успеваемости в школе. Встреча с выпускниками	По необходимости Октябрь Ежедневно Каждую четверть Февраль
1. 2. 3. 4. 5.	Работа с родителями Проведение родительских собраний Сбор необходимых документов Индивидуальные беседы с родителями Совместная организация праздников и выездов на соревнования Беседа «Курение вред»	По необходимости Сентябрь, май По необходимости По необходимости Май