

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №14до от 01.09.2023 г.
директор ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Федорова Л. А.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Срок освоения: 432 академических часов

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Разработчик:

Иванов Константин Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью
01.09.2023 16:48

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1716990957-20240529-149-3-1655-57

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Образовательная программа «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

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

Программа «Волейбол» является модифицированной, на основе вариативной части комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 5-11 классов (автор В.И.Лях).

Адресат программы.

По данной программе могут обучаться как мальчики, так и девочки. Возраст 13-17 лет.

Актуальность программы.

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности программы.

В основе волейбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Учитывая сложность образовательного процесса в стенах лицея учитывается и корректируется физическая и техническая форма обучающихся при сдаче вступительных тестов.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 216 академических часов, 36 недель по 6 часов в неделю.

Цель.

Создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи.

1. Обучающие:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить техническим приемам волейбола.

2. Развивающие:

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

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- освоить необходимые знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучиться техническим приемам волейбола;
- научиться правильно регулировать свою физическую нагрузку.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы:

Особенностью программы является реализация ее воспитательного потенциала. В программу включены мероприятия:

1. Направленные на развитие гражданской активности мероприятия для социума, выступления;
2. Направленные на здоровье сбережение учащихся беседы о гигиене, о ЗОЖ, приглашение специалистов для бесед, тренинг по ЗОЖ;

3. Направленные на профориентацию беседы о профессиях, связанных с направленностью программы, приглашение специалистов.

- работа с родителями в рамках реализации ДОП

- организация массовых мероприятий

Реализация ДОП в каникулярный период

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, годны по состоянию здоровья (наличие/отсутствие противопоказаний справка от врача);

Прием детей осуществляется с 13 лет на добровольной основе по результатам просмотра. Критериями отбора являются: физические данные, способность к координации, выполнение технических элементов по данному виду спорта. В ходе просмотра заполняется диагностическая карта «Определение уровня развития физических и технических качеств учащихся», где фиксируются данные каждого ребенка.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные. Возможен дополнительный набор учащихся на второй год обучения по итогам индивидуального просмотра и выявления уровня подготовки в соответствии с требованиями к результатам предыдущего года обучения по данной программе. Перевод на второй год обучения осуществляется по результатам итогового контроля в конце первого учебного года.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

По норме наполняемости:

Не менее 15 человек на первом году обучения

не менее 12 человек на втором году обучения.

Особенности организации образовательного процесса:

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» построена с учетом принципа преемственности с основной образовательной программой общего среднего образования по физической культуре.

Вид спорта Волейбол. Она призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- ✓ создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- ✓ способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- ✓ выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Срок реализации программы определяется содержанием программы и составляет 2 года. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по волейболу на 216 часов и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в волейбол. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном

зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течении игрового момента или проведено самостоятельное теоретическое занятие.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы организации занятий

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течении игрового момента или проведено самостоятельное теоретическое занятие. Основными формами обучения игры в волейбол являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

Формы проведения занятий

Основными формами обучения игры в волейбол являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

Формы организации деятельности учащихся: на занятии используются следующие виды деятельности:

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Материально-техническое оснащение программы

Практические занятия проходят в большом спортивном зале школы размером 12*24 метра, в зале имеется площадка для игры в волейбол размером 9*18 м, а также

1.	Сетка волейбольная	1 штуки
2.	Мячи волейбольные	10 штук
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	5 штуки
5.	Гимнастические маты	10 штук
6.	Скакалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	5 штук

8.	Конусы	15 штук
----	--------	---------

Кадровое обеспечение: занятие проводит педагог дополнительного образования.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. ТБ во время проведения занятий по волейболу. Правила игры в волейбол, нововведения, судейские жесты	8	4	4	выполнение контрольных упражнений
2	Общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка	50	2	48	педагогическое наблюдение
3	Техническая подготовка	62	4	58	выполнение практических заданий педагога
4	Тактическая подготовка	42	2	40	выполнение практических заданий педагога
5	Игровая деятельность	50	2	48	соревнование
6	Контрольно-переводные нормативы	4		4	выполнение контрольных упражнений
	ВСЕГО:	216	15	201	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. ТБ во время проведения занятий по волейболу. Правила игры в волейбол, нововведения, судейские жесты	8	4	4	выполнение контрольных упражнений
2	Общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка	50	2	48	педагогическое наблюдение
3	Техническая подготовка	62	4	58	выполнение практических заданий педагога
4	Тактическая подготовка	42	2	40	выполнение практических заданий педагога
5	Игровая деятельность	50	2	48	соревнование
6	Контрольные нормативы	4		4	выполнение контрольных упражнений
	ВСЕГО:	216	15	201	

Сводный учебный план

п/п	Программа	1 год	2 год	Всего часов
1	Волейбол	216	216	432

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса.

В основе волейбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Учитывая сложность образовательного процесса в стенах лицея учитывается и корректируется физическая и техническая форма обучающихся при сдаче вступительных тестов.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 216 академических часов, 36 недель по 6 часов в неделю.

Цель.

Создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи.

1. Обучающие:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать начальные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить техническим приемам волейбола.

2. Развивающие:

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

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Содержание

ДОП «Волейбол» 1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. ТБ во время проведения занятий по волейболу. Правила игры в волейбол, нововведения, судейские жесты

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

2. Краткий обзор развития Волейбола в России и за рубежом.

Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских волейболистов в международных соревнованиях (чемпионат Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий волейболом.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. Правила игры: Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Форма контроля. Выполнение контрольных упражнений

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Практика. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

Тема 3. Техническая подготовка.

Теория. Эти виды подготовки при проведении занятий по волейболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владеть мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков. Специальные знания при обучении — это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий волейболистов в игре. Обучающиеся волейболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс обучения игре в волейбол.

Практика. Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности волейболиста на площадке в каждой игровой ситуации. Основой игровых действий волейболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Форма контроля. Выполнение практических заданий педагога

Тема 4. Тактическая подготовка.

Теория. Волейбол является командным видом спорта, в данной игре побеждает команда, в которой собраны не только высоко координированные люди, но и общекомандные взаимодействия. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач.

Практика. Научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Форма контроля. Выполнение практических заданий педагога

Тема 5. Игровая деятельность.

Теория. Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты

Практика. Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу. Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков при выполнении одной комбинации, отработке атаки после различных передач, атака с различных зон, отработка подачи приёма с доведением игровых действий до атаки. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки. В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

Форма контроля. Соревнование

Тема 6. Итоговое занятие. Контрольные нормативы

Практика. Контрольные и переводные нормативы
Форма контроля. Фиксация в контрольном листе.

Планируемые результаты.

Личностные результаты

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- освоить необходимые знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучиться техническим приемам волейбола;
- научиться правильно регулировать свою физическую нагрузку.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 год обучения

Особенности организации образовательного процесса.

В основе волейбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Учитывая сложность образовательного процесса в стенах лицея учитывается и корректируется физическая и техническая форма обучающихся при сдаче вступительных тестов.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 216 академических часов, 36 недель по 6 часов в неделю.

Цель.

Создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи.

1. Обучающие:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить техническим приемам волейбола.

2. Развивающие:

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

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Содержание

ДОП «Волейбол» 2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. ТБ во время проведения занятий по волейболу. Правила игры в волейбол, нововведения, судейские жесты

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

2. Краткий обзор развития Волейбола в России и за рубежом.

Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских волейболистов в международных соревнованиях (чемпионат Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий волейболом.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. Правила игры: Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Форма контроля. Выполнение контрольных упражнений

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Практика. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

Тема 3. Техническая подготовка.

Теория. Эти виды подготовки при проведении занятий по волейболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владеть мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков. Специальные знания при обучении — это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий волейболистов в игре. Обучающиеся волейболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс обучения игре в волейбол.

Практика. Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности волейболиста на площадке в каждой игровой ситуации. Основой игровых действий волейболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Форма контроля. Выполнение практических заданий педагога

Тема 4. Тактическая подготовка.

Теория. Волейбол является командным видом спорта, в данной игре побеждает команда, в которой собраны не только высоко координированные люди, но и общеконандные взаимодействия. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач.

Практика. Научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Форма контроля. Выполнение практических заданий педагога

Тема 5. Игровая деятельность.

Теория. Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты

Практика. Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу. Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков при выполнении одной комбинации, отработке атаки после различных передач, атака с различных зон, отработка подачи приёма с доведением игровых действий до атаки. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки. В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

Форма контроля. Соревнование

Тема 6. Итоговое занятие. Контрольные нормативы

Практика. Контрольные и переводные нормативы

Форма контроля. Фиксация в контрольном листе.

Планируемые результаты.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- освоить необходимые знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучиться техническим приемам волейбола;
- научиться правильно регулировать свою физическую нагрузку.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые практики, технологии и методы.

Современные педагогические, информационно-коммуникационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.;

Дидактические средства.

- Беседы, объяснения, рассказ;
- Показ техники изучаемого движения;
- Демонстрация плакатов, схем, видеозаписей и др.;
- Тренажер.

Электронные образовательные ресурсы.

1. <https://infourok.ru/>
2. <https://multiurok.ru/>

Информационные источники:

Список литературы:

- для педагога.

1. Журнал Время волейбола, № 1, 2009
2. Клещев Ю.Н. Предсезонная подготовка спортсменов высокого класса по волейболу. Статья
3. Методический сборник №1. «Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции». – 30 с
4. Методический сборник № 2. Техника игры. 2006. – 48 с
5. Методический сборник №3. «Техника игры». – 30 с.
6. Методический сборник №4. «Пляжный волейбол. Техника. Тактика. Тренировка». – 30 с
7. Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К. – мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011. – 32 с., илл
8. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011. – 24 с., илл
9. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / авторы: А.В.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – 24 с., илл
10. Некоторые случаи в волейболе и их судейство (материал в виде статьи: заголовок ситуация-решение)
11. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра

- для учащихся

1. «Волейбол. Начальное обучение» Фомин Евгений Васильевич, Булыкина Лариса Владимировна, Человек, 2015 г
2. Волейбол» Усольцева О. Эксмо, 2014 г. Спортивные энциклопедии
3. «Волейбол. Шаги к успеху» Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон

- для родителей.

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

Интернет-источники:

3. <https://infourok.ru/>
4. <https://multiurok.ru/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль

Определение исходного уровня физической подготовленности обучающихся согласно таблице

юнош и	№ п/п п/п	Контрольные упражнения	Юноши											
			(13-14лет)			(14-15лет)			(15-16лет)			(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	205	170	155	210	180	165	220	190	180	230	195	185
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4
	3	Кросс без учета времени	2000 м											
СФП	1.	Бег 30 м (5хбм), сек	11.1	11.6	11.8	10.8	11.3	11.6	10.4	10.8	11.1	10.0	10.6	10.8
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	29.0	29.5	30.0	28.5	29.0	29.5	27.5	28.0	28.5	27.0	27.5	28.0
Де- вуш ки ОФП	№ п/п	Контрольные упражнения	Девуши											
			13-14лет)			(14-15лет)			(15-16лет)			(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	195	160	145	200	160	150	205	165	160	210	170	165
	2	Поднятие туловища из положения лежа	20	14	10	21	15	11	22	20	10	22	20	10

		на спине руки за головой за 30 с (раз)												
	3	Кросс без учета времени	1000 м											
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11,6	11.9	12,3	11.4	11.7	12.0	11.2	11.5	11.8	11.0	11.3	11.6
	2	Бег 92 м с изменением направления(сек.)	30.5	31.0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5	29.0	29.5	30.0

Итоговый контроль

Определение уровня физической подготовленности обучающихся согласно таблице по завершению второго года обучения. Сравнение полученных результатов итогового контроля с результатами входного контроля.

Определение уровня технической подготовленности обучающихся согласно таблице по завершению второго года обучения.