### C:\Users\Admin\Documents\2024_12_09\IMG_0007.jpg

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее Программа) в контексте нормативных документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ

- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 27.07.2022. № 629)

- Об утверждении санитарных правил СН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года

-Устав образовательной организации

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242)

- Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций"(вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий")

-В. И. Лях, А. А. Зданевич «Программа по физической культуре» - М.: Просвещение, 2012.

Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, с ограниченными возможностями здоровья, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности.

Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс обеспечивает условия для успешной социализации и создания равных стартовых возможностей обучающихся.

В процессе реализации программы создаются педагогические условия для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявилась, а также детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей.

Выявление и развитие одаренных детей осуществляется на основе итогов конкурсов, выставок и иных соревновательных мероприятий, достигнутых практических результатов в основных областях деятельности.

Освоение части содержания курса в случае необходимости возможно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в следующих формах: онлайн – лекция, онлайн – консультация, онлайн – урок, дистанционные занятия на цифровых образовательных ресурсах: ЯКласс, Учи.ру, РЭШ.

Программа по баскетболу является модифицированной.

**Направленность программы.** Программа «Волейбол» по содержанию является *физкультурно-спортивной;* по функциональному предназначению - *(досуговой, учебно-познавательной, образовательно-воспитательной,)*; по форме организации—*групповой*; по времени реализации – *годичной*.

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Волейбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Внеклассная работа является обязательной и требует выполнения учителями физкультуры программных требований, а учениками сдачи нормативов по повышению спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

**Формы организации образовательной деятельности учащихся:** групповая, подгрупповая, индивидуально-групповая. Программа реализуется в форме секции.

**Уровень освоения программы:** базовый

**Новизна программы состоит в том, чтобы** углублять знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей.

**Актуальность образовательной программы з**аключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Программа «Волейбол» направлена, в первую очередь, на:

* + Укрепление психического и физического здоровья
  + Воспитание нравственных качеств
  + Приобщение учащихся к регулярным тренировкам

**Отличительные особенности программы**: разно - возрастной состав обучающихся (11-16 лет). В группе мальчики и девочки. Содержание программы направлено на формирование метапредметных компетенций и развития навыков и умений игры в волейбол, а также на развитие процессов самопознания, самовыражения и самореализации обучающихся.

**Педагогическаяцелесообразность**впроцессеизученияуучащихсяформируетсяпотребностьвсистематическихзанятияхфизическимупражнениям,учащиесяприобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическимтрудом,умственнаянагрузкакомпенсируетсяунихфизической.Занятияспортомдисциплинируют,воспитываютчувствоколлективизма,волю,целеустремленность,способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов так и укрепляютздоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.Ученики,успешноосвоившиепрограмму,смогутучаствоватьвсоревнованияхповолейболуразличногомасштаба.Образовательнаяпрограммаразработанасучетомсовременныхобразовательныхтехнологий,которыеотражаются в:

* + принципахобучения (доступность, результативность)
  + формахиметодахобучения (дифференцированноеобучение,соревнования)

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейбола и более успешногорешенияобразовательных,воспитательныхиоздоровительныхзадачрекомендуетсяприменятьразнообразныеформыиметодыпроведениязанятий:

* + словесныеметоды(объяснение,рассказ,замечание,команды,указания)
  + наглядныеметоды(показупражнений,наглядныхпособий,видеофильмов)
  + практическиеметоды(методупражнений,игровойметод,соревновательныйметод,круговойтренировки)
  + методконтроля(тестирование,соревнования)

### Количество занимающихся: 9-25 человек.

**Срок реализации данной программы** – 1 год. Программа рассчитана на 136 учебных часов в год.

### Формы организации занятий.

В организации занятий выделяют следующие формы:

* Групповые практические занятия;
* Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
* Индивидуальные занятия с отдельными обучающимися;
* Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
* Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
* Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

### Цель программы: формирование двигательных навыков, физических и морально – волевых качеств посредством игры в волейбол.

### Задачи:

Образовательные:

* обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
* обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации (по волейболу);
* приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;
* формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
* приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

* формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
* формирование потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол»;
* развитие качеств необходимых для игры в волейбол (быстроты, гибкости, ловкости, координации).

### Отличительные особенности программы

Материал программыдается втрех разделах: основы знаний; общая испециальнаяфизическаяподготовка;техникаитактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола,правиласоревнований

Вразделе«Общаяиспециальнаяфизическаяподготовка»даныупражненияформирующиеобщуюкультурудвижения,подготавливаюторганизмкфизическойдеятельности,развиваютдвигательныекачества.

Вразделе«Техникаитактикаигры»представлен

материал,способствующийобучению техническимитактическимприемамигры.

Вконцеобученияпопрограммеучащиесядолжнызнатьправилаигрыиприниматьучастиевсоревнованиях.

### Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

### *Предметные результаты:*

* Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
* Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
* Линии разметки на площадке. Основные правила игры в волейбол.
* Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
* Организацию и проведение соревнований по волейболу.

*Личностные результаты:*

* формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
* воспитание морально-этических и волевых качеств;
* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* умение оказывать помощь своим сверстникам.

### *Метапредметные результаты:*

* + проводить специальную разминку для волейболиста;
  + овладеют основами техники волейбола;
  + овладеют основами судейства в волейболе;
  + вести счет.

*Результативность* занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

* + Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
  + Экспресс - тестирования (отжимание и т.д).
  + Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

**Форма итоговой промежуточной аттестации программы:**  соревнование.

Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей (законных представителей), участие в городских и районных соревнованиях.

### 

### 

### Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы  аттестации/**  **контроля** |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 |  | Опрос, тестирование |
| 2. | Общая физическая подготовка | 26 | 4 | 22 | Опрос, тестирование, зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка. | 42 | 4 | 38 | Опрос, тестирование, зачет, учебная игра |
| 4. | Техническая подготовка | 30 | 5 | 25 | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,  соревнования |
| 5. | Тактическая подготовка | 24 | 5 | 19 | Опрос, тестирование, учебная игра, соревнования |
| 6. | Участие в соревнованиях по волейболу | 8 |  | 8 | Соревнования, судейство |
| 7. | Тестирование и контрольные нормативы | 4 | 1 | 3 | Опрос, тестирование, зачет, контрольные игры |
| Итого: | | 136 | 21 | 115 |  |

**Содержание программы:**

**Теоретическая подготовка:**(2 часа)

* История возникновения волейбола.
* Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Общефизическая подготовка**. (26 часа)

* Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.*Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м.

Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки

с разбега в длину и высоту.

**2. Специальная физическая подготовка.**(42 часа)

* Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
* Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
* Упражнения для развития ловкости волейболиста.

**Техническая подготовка**(30 часа).

***Овладение техникой передвижения и стоек.***

* Стойка игрока (исходные положения).
* Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.
* Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча*сверху двумя руками;

* передача мяча, подвешенного на шнуре.
* с собственного подбрасывания.
* с набрасывания партнера.
* в различных направлениях на месте после перемещения.
* передачи в парах.
* отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.
* с собственного подбрасывания.
* подброшенного партнером – с места и после приземления.
* Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
* Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
* Прием мяча на задней линии.
* Передача двумя руками сверху на месте.
* Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
* Прием мяча снизу двумя руками над собой.
* Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.
* Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
* Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
* Прием мяча снизу в группе.

***Овладение техникой подачи:***

* нижняя прямая подача, через сетку.
* подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м;
* подача через сетку из-за лицевой линии;
* подача нижняя боковая.

***Нападающие удары.***

* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.*

* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача.
* Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка** (24 часа)

*Индивидуальные действия:*

* выбор места для выполнения нижней подачи.
* выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.*

* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).
* Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.*

* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.*

* Выбор места при приеме нижней подачи.
* Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Участие соревнованиях по волейболу** (8 часов).

* Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами.
* Организация и проведение соревнований.
* Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Система, формы контроля уровня достижений, учащихся и критерии оценки**

  Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Тестирование и контрольные нормативы** (4 часа).

Промежуточные и итоговые контрольные испытания, участие в учебных и контрольных

играх.

### Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ч  и  с  л  о | м  е  с  я  ц | в п д  р р е  е о н  м в и  я е я | Форма  занятий | Тема занятия | Элементы  содержания | Контроль  Требования к  уровню  подготовки | Кол-во  часов | Место  проведения | Форма  занятий |
| 1 | 07 | 09 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Правила | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. | Знать правила соревнований | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос |
| 2 | 08 | 09 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Техника приема и  передача мяча.  Игра «пионербол» | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос |
| 3 | 14 | 09 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Стойка игрока.  Перемещение в сойке | Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос |
| 4 | 15 | 09 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя передача мяча в          парах с шагом. | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 5 | 21 | 09 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Приём мяча двумя  руками снизу | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 6 | 22 | 09 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя передача мяча   в   парах, тройках. | Разминка упражнения – специальные волейболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 7 | 28 | 09 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.  Передачи в тройках. Игра по правилам. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 8 | 29 | 09 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Прямой нападающий   удар. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 9 | 05 | 10 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача в тройках. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
| 10 | 06 | 10 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Комбинации из передвижений и   остановок игрока. | Разминка. ОРУ с набивными мячами. Передача двумя руками сверху на месте. Игра. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 11 | 12 | 10 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. ОФП Развитие прыгучести. Передача двумя руками сверху на месте. Игра. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 12 | 13 | 10 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Верхняя прямая подача. Передача двумя руками сверху на месте. Игра. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 13 | 19 | 10 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Прием мяча снизу. Передача двумя руками сверху на месте. Игра. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 14 | 20 | 10 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Учебная игра. Развитие координационных способностей | ОРУ, ОФП на развитие силы рук с набивными мячами. Передача двумя руками сверху на месте. Игра. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 15 | 26 | 10 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Учебная игра. Развитие координационных способностей | ОФП на развитие брюшного пресса. Упражнения для ног Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 16 | 27 | 10 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 17 | 09 | 11 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Упражнения с набивными мяча. Верхняя подача Передача двумя руками сверху на месте. Игра 6х6. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 18 | 10 | 11 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Развитие координации. Челночный бег 6х9 м. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
| 19 | 16 | 11 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | ОФП на развитие скоростно– силовых качеств. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху, снизу. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 20 | 17 | 11 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 21 | 28 | 11 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Игра «Мяч через сетку»   по основным правилам | Атакующий удар. Действия пасующего. Эстафеты. Игра | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 22 | 23 | 11 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся   к судейству | Развитие прыгучести, прыжки на скакалке, упражнения с гимнастической скамейкой. Тактика Нападения. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 23 | 24 | 11 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Повторный инструктаж   по технике безопасности | Атакующий удар. Блокировка. ОФП. Игра по правилам; действия игроков передней линии. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 24 | 01 | 12 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Двусторонняя игра | Упражнения на укрепление кистей рук Броски и ловля набивных мячей. Игра по правилам 6х6. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
| 25 | 07 | 12 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Техника приема и   передача мяча.  Игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
| 26 | 08 | 12 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Техника приема и   передача мяча.  Игра | Разминка. Специальные упражнния, Нападающий удар. Блокирование. Игра | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
| 27 | 14 | 12 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Стойка игрока.  Перемещение в сойке | Соревнования со сборными классов. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
| 28 | 15 | 12 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Стойка игрока.  Перемещение в сойке | ОФП. Эстафеты. Индивидуальные действия в защите. Игра | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
| 29 | 16 | 12 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя передача мяча в          парах с шагом. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 30 | 21 | 12 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя передача мяча в          парах с шагом. | Новогодний турнир | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 31 | 22 | 12 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Приём мяча двумя  руками снизу | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 32 | 28 | 12 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Приём мяча двумя  руками снизу | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 33 | 29 | 12 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя передача мяча   в   парах, тройках. | Подтягивание, челночный бег 4х10.  Круговая тренировка. Нападающий удар с переводом. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 34 | 11 | 01 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя передача мяча   в   парах, тройках. | Чередование подач с различной траекторией и скоростью полета  Игра | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 35 | 12 | 01 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Учебная двухсторонняя игра. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 36 | 19 | 01 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Подачи. Комбинации в игре. Тактические действия при выполнении подач Игра. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 37 | 20 | 01 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Прямой нападающий   удар. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 38 | 25 | 01 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Прямой нападающий   удар. Учебная игра. | Прием мяча после подач, прием после нападающего удара. Эстафеты. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 39 | 26 | 01 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
| 40. | 01 | 02 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Позиционное нападение. Учебная игра | Передачи в различные зоны площадки. Тактика при передачах. Тактика нападения Игра | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 41 | 02 | 02 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 |  |
| 42 | 08 | 02 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Комбинации из передвижений и   остановок игрока. | Развитие координации. Челночный бег. Многоскоки. Двухсторонняя игра. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 43 | 09 | 02 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Комбинации из передвижений и   остановок игрока. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 44 | 15 | 02 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Комбинации из передвижений и   остановок игрока. | Комбинированные упражнения: подача-передача-нападающий удар. Игра | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Соревнование |
| 45 | 16 | 02 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Комбинации из передвижений и   остановок игрока. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 46 | 26 | 02 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя подача мяча | Учебно-тренировочная игра 6х6. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 47 | 23 | 02 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
| 48 | 07 | 02 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя подача мяча | Отборочный турнир | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 49 | 08 | 03 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Нижняя подача мяча | Разминка. Эстафеты с передачами и нападающими ударам. Тактика нападения. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 50 | 14 | 03 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя подача мяча | Разновидности подач. ОФП. Челночный бег.  Игра по правилам | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 51 | 15 | 03 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя подача мяча | Круговая тренировка. Игра по правилам. Тактика защиты. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
| 52 | 21 | 03 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра по правилам 6х6. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 53 | 22 | 03 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Упражнения для укрепления рук. Отжимание. Разновидности подач. Игра | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 54 | 04 | 04 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка. Стойки, перемещения. Прием после нападения Действия игроков в защите. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 55 | 05 | 04 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя подача, нижний прием | Соревнования среди школ города. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 56 | 11 | 04 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя подача, нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Соревнование |
| 57 | 12 | 04 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя подача, нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 58 | 18 | 04 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Нападающий удар,  нижний прием | Нападающий удар после встречной передачи. Игра 6х6. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
| 59 | 19 | 04 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Нападающий удар,  нижний прием | Прямой нападающий удар из зон 2.4. Упражнения на координацию. Игра. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Соревнование |
| 60 | 25 | 04 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Нападающий удар,  нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 61 | 26 | 04 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Прямой нападающий   удар. Учебная игра. | Прямой нападающий удар из зоны 3. Блокирование. Игра. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 62 | 02 | 05 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Прямой нападающий   удар. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 63 | 03 | 05 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя передача мяча в          парах с шагом. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 64 | 09 | 05 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Верхняя передача мяча в          парах с шагом. | Выполнение контрольных нормативов по ОФП. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 65 | 10 | 05 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Соревнование в группах | Выполнение контрольных специальных упражнений волейболиста | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 66 | 16 | 05 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Соревнование в группах | Закрепление технических и тактических приемов в игре.  **Промежуточная аттестация.** | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра  **Соревнование** |
| 67 | 17 | 05 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Соревнование в группах | Эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
| 68 | 23 | 05 | 15:00-  16:30 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | Соревнование. Итоговое занятие | Подведение итогов. Двухсторонняя игра. | Уметь выполнять технические элементы | 2 | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Зачет, соревнование |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  | 136ч |  |  |

### 

**Методики для выявления и развития детей с выдающимися способностями:**

Анкета «Как распознать одаренность» (Л.Г. Кузнецова, Л.П. Сверч).

**Методическое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Форма занятий** | **Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса** | **Дидактический материал, техническое оснащение занятий** | **Формы**  **подведения итогов** |
| 1. | Общие основы волейбола. Техника безопасности и правила поведения в спортзале. Правила игры, 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 |

**Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Методы организации и проведения образовательного процесса:**

***Словесные методы:***

• Описание

• Объяснение

• Рассказ

• Разбор

• Указание

• Команды и распоряжения

• Подсчёт

***Наглядные методы:***

• Показ упражнений и техники волейбола приёмов

• Использование учебных наглядных пособий

• Видеофильмы, видеоролики, слайды

• Жестикуляции

***Практические методы:***

• Метод упражнений

• Метод разучивания по частям

• Метод разучивания в целом

• Соревновательный метод

• Игровой метод

• Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения**:

• Общефизические упражнения

• Специальные физические упражнения

•Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях

• Подвижные и подготовительные игры

• Игровая практика.

* Группового взаимодействия
* Личностно-ориентированная
* Проблемного обучения
* Проектная

**Для реализации программы используются следующие технологии:**

* Игровая
* Группового взаимодействия
* Личностно-ориентированная
* Проблемного обучения
* Проектная

Программа рассчитана, в том числе, на одарённых обучающихся.

**Материально-техническое обеспечение:**

* Спортивный зал при школе №8.
* Спортивная площадка при школе № 8.
  + сеткаволейбольная –2шт
  + стойкиволейбольные–2шт
  + гимнастическиестенки6-8шт
  + гимнастическиескамейки3-4шт
  + гимнастическиематы3-6шт
  + скакалки–30шт
  + мячинабивные(масса 1кг)–25шт
  + резиновыеамортизаторы–25шт
  + мячиволейбольные–30шт
  + рулетка–2шт
  + макетплощадкисфишками-2комплекта

**Список использованной литературы:**

* *Баландин,Г.А.*Урокфизкультурывсовременнойшколе/Г.А.Баландин,Н.Н.Назарова,Т.Н.Казакова.-М.:Советскийспорт, 2002.
* *Ковалько,В.И.*Индивидуальнаятренировка/В.И.Ковалько.-М.:Советскийспорт,1998
* *Коузи,Б.*Волейбол.Концепцииианализ/Б.Коузи,Ф.Пауэр.-М.:ФиС,1998.
* *Кузнецов, В. С.* Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. :Изд-воНЦЭНАС,2002.

Литературадляучащихся:

* *Литвинов, Е. Н.* Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М. :Просвещение,1999.
* *Мейксон, Г. Б.* Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейк- сон, Л. Е. Любомирский,Л.Б.Кофман,В.И. Лях.-М.:Просвещение,1998.

### Методическое обеспечение

Из дидактического обеспечения необходимо наличие (*тренировочных упражнений,индивидуальных карточек,тесты,контрольные испытания)*