

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Чантырская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Чантырская СОШ
Собровина Т.С. Собровина
«*31*» *августа* 2023 год
Приказ № *235-9*



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей 12-17 лет физкультурно-спортивной направленности
"Волейбол"**

Составитель:
учитель физической культуры
Плешков А.Н.

с.Чантырья, 2023 г.

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей 12-17 лет физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
Автор программы	Плешков.Алексей Николаевич
Название организации реализующей программу, ее адрес	МКОУ Чантырская СОШ 628233, ХМАО-Югра, Кондинский район, с.Чантырья, ул. Шаимская, д. 11.
Цель и задачи программы	<p>Цель: укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.</p> <p>Задачи: 1. Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом. 2. Обучение самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических способностей, достижению оптимального уровня спортивных результатов в избранном виде спорта. 3. Подготовка квалифицированных спортсменов - резерва для сборных команд. 4. Обучение учащихся знаниям в области гигиены, первой медицинской помощи, оценки физического состояния, основам построения и ведения учебно-тренировочного процесса, теории физического воспитания.</p>
Содержательные блоки программы	<p>Теория Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка Техническая подготовка Игровая подготовка, Контрольные нормативы</p>
Ожидаемые результаты	<p>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.</p> <p>Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:</p> <p>личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;</p> <p>метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);</p> <p>предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе</p>

	<p>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.</p> <p><i>личностными результатами</i> - программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:</p> <p>определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);</p> <p>в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, <i>делать выбор</i> при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</p> <p><i>метапредметными результатами</i> программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):</p>
Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	1 год обучения
Общее количество участников программы	человек в возрасте от 12 до 17 лет

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей 12-17 лет физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составлена в соответствии с годовым календарным графиком и учебным планом МКОУ Чаптырская СОШ на основе авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся.

Система физического воспитания органическая часть общей системы воспитания. Цель физического воспитания - укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

В системе физического воспитания определенное место занимает волейбол,

В нашей стране волейбол получил распространение лишь после Великой Октябрьской социалистической революции.

В чем же притягательная сила волейбола, чем он так увлекает миллионы людей различных возрастов и профессий? Достоинства и преимущества этой игры кроются и во внешней стороне (простота оборудования мест для игры, зрительная эмоциональность, сравнительная легкость создания равных по силам, возрасту команд и т.д.) и в богатом

внутреннем содержании (красота и разнообразие тактических рисунков, обилие сложных движений, требующих высокой координации, смелости, гибкости, силы и т.д.). Занятия волейболом - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Оздоровительное воздействие этой игры определяется прежде всего тем, что ею можно заниматься круглый год и большей частью на свежем воздухе. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата, усилению обмена веществ, совершенствованию различных функций организма. Поэтому он широко используется в качестве одного из оздоровительных средств в санаториях и других лечебных учреждениях.

Высокий уровень развития современного волейбола как вида спорта делает его одним из эффективных средств всестороннего физического развития. Известно, что современный волейбол предъявляет чрезвычайно высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам человека. Нагрузки у игроков лучших команд весьма высоки. Ведь встречи между командами мастеров длятся порой по 2-2,5 часа. Проведенные в последние годы пульсографические исследования показали, что игра в волейбол часто характеризуется работой, выполняемой в пределах максимальной и субмаксимальной мощности. Так, например, при интенсивной игре сердце волейболиста сокращается до 200 и более раз в минуту. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармонических сочетаниях. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональное, быстро переходить от одних действий к другим приводит к достижению высокой подвижности нервных процессов, делает спортсмена быстрым и ловким. Большой объем тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе обеспечивает высокое развитие выносливости. Занятия волейболом содействуют развитию у занимающихся таких ценных качеств, как смелость, настойчивость, решительность и самоотверженность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время игры приучает волейболистов к коллективным действиям, к постоянному сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

Чрезвычайно велико эстетическое воздействие волейбола на человека. Оно не ограничивается тем, что в процессе занятий волейболом спортсмен достигает гармонического развития своего тела, красоты и выразительности движений, т.е. чисто внешней «красивости». Еще более глубокое эстетическое наслаждение доставляют слаженность действий в выполнении тактических комбинаций, сама спортивная борьба и радость победы.

Сказанное выше помогает понять, почему так велик интерес к волейболу у людей всех возрастов и профессий, почему непрерывно растет армия волейболистов

Предметом теории волейбола являются классификация технических и тактических приемов и действий, планирование учебно-тренировочной работы, проблемы врачебно-педагогического контроля в ходе тренировочного процесса, вопросы организации и проведения соревнований. Методика преподавания волейбола, как и других видов спорта, изучает общие основы спортивной тренировки применительно к волейболу.

Программа разработана на детей в возрасте 12-17 лет. Срок реализации программы рассчитан на 1 год.

Основные задачи, этапы начальной подготовки.

Основными задачами являются:

1. Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

2. Обучение самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических способностей, достижению оптимального уровня спортивных результатов в избранном виде спорта.
3. Подготовка квалифицированных спортсменов - резерва для сборных команд.
4. Обучение учащихся знаниям в области гигиены, первой медицинской помощи, оценки физического состояния, основам построения и ведения учебно-тренировочного процесса, теории физического воспитания.

Этапы подготовки и их задачи.

Спортивно-оздоровительной общей физической и начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- развитие у занимающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- улучшение состояния здоровья и повышения уровня физического воспитания;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- освоение техники избранного вида спорта.

Цель и задачи.

Цель: укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Задачи:

5. Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
6. Обучение самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических способностей, достижения оптимального уровня спортивных результатов в избранном виде спорта.
7. Подготовка квалифицированных спортсменов - резерва для сборных команд.
8. Обучение учащихся знаниям в области гигиены, первой медицинской помощи, оценки физического состояния, основам построения и ведения учебно-тренировочного процесса, теории физического воспитания.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому тактическому или физическому

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил

Контрольные занятия

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям

обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы дополнительного образования

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися 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 дополнительного образования 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 дополнительного образования:

осознание обучающимися 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;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы *дополнительного образования* будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВОЛЕЙБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Характер игровой деятельности волейболиста обусловлен мгновенной сменой ситуаций соревновательной борьбы, протекающей непрерывно, иногда в течение 2-2,5 часов. Кратковременные интервалы отдыха в пределах 10-15 сек. (при выходе мяча из игры) недостаточны для восстановительного процесса в организме спортсмена.

Величина нагрузок, состоящих из физических и эмоциональных напряжений, характеризуется чрезвычайной изменчивостью и зависит от многих факторов личной и командной технико-тактической и физической подготовленности, значимости и масштабности соревнований, реакции зрителей, партнеров по команде и т.д.

Как показывают данные телекардиографических исследований, частота сердечных сокращений в момент остроконфликтных игровых ситуаций достигает 130-150 ударов в минуту не всегда объясняются адекватностью физических нагрузок, в значительной степени ее можно отнести на счет повышенной эмоциональной напряженности.

Тем не менее, многократное выполнение прыжков при блокировании и нападающих ударах оказывает значительные воздействия на нервно-мышечный аппарат, вызывая чрезвычайно высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем волейболиста. Достаточно сказать, что после 15-20 прыжков «до отказа» у спортсмена наступает утомление и он не может продолжать упражнения.

В связи со спецификой двигательной деятельности, протекающей с переменной интенсивностью в динамическом режиме мышечных сокращений при непрерывном и быстром реагировании на изменяющуюся обстановку, у волейболиста происходят значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов. Опорно-двигательного аппарата и внутренних органов. В частности, повышаются показатели различных функций зрительного анализатора: улучшается глубинное зрение, способствующее точности пространственной ориентировки, расширяется поле зрения и

значительно улучшается координация деятельности наружных мышц глаза (мышечный баланс).

В процессе тренировки повышается способность нервно-мышечного аппарата волейболиста к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Большое количество выполняемых в игре прыжков способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей и значительному увеличению динамической силы мышц-сгибателей стопы и разгибателей голени и бедра. Кроме того, сокращаются микроинтервалы скрытого латентного периода простой и сложной зрительно-двигательных реакций, показатели реакций улучшаются у квалифицированных волейболистов.

Укрепляется связочный аппарат кисти и увеличивается ее подвижность. Большой объем тренировочных и соревновательных нагрузок оказывает значительное физиологическое воздействие на функции внутренних органов: обмен веществ, кровообращение, дыхание, выделение и др. Об этом убедительно свидетельствуют данные изменения веса волейболистов в процессе ответственных соревнований. В среднем потеря веса после таких соревнований составляет от 1,5 до 2 кг.

Большие энергозатраты волейболистов позволяют отнести их нагрузки к нагрузкам субмаксимальной мощности.

Развитие волевых качеств у спортсмена обуславливается своеобразными условиями его деятельности (в частности спортивной) в процессе тренировок и соревнований. Однако, как правило, волевые качества, сформировавшиеся в условиях какой-либо деятельности, могут успешно переноситься и в другие сферы деятельности человека.

ОФОРМЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контрол я
		Всего	Теория	Пра кти ка	
1	Теория	3	3		текущий
2	Общая физическая подготовка	10	1	9	текущий
3	Специальная физическая подготовка	5		5	текущий
4	Тактическая подготовка	5	1	4	текущий
5	Техническая подготовка	4	1	3	текущий
6	Игровая подготовка,	33		33	текущий

7	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные упражнения
---	-----------------------	---	--	---	------------------------

1.2 План график технической подготовки

№	Наименование темы занятия
1.	развитие специальной ловкости и тренировка у правления мячом; подвижные игры и эстафеты; основные стойки, перемещения, и остановки; нижняя передача
2.	развитие специальной ловкости и тренировка у правления мячом; подвижные игры и эстафеты; основные стойки, перемещения, и остановки; верхняя передача
3.	развитие специальной ловкости и тренировка у правления мячом; подвижные игры и эстафеты; основные стойки, перемещения, и остановки; нижняя передача, верхняя передача
4.	развитие специальной ловкости и тренировка у правления мячом; подвижные игры и эстафеты; основные стойки, перемещения, и остановки; нижняя передача, верхняя передача, введение в начальные игровые ситуации.
5.	развитие специальной ловкости и тренировка у правления мячом; основные стойки, перемещения, и остановки; верхняя передача, нижняя передача, нижняя боковая передача, введение в начальные игровые ситуации:
6.	развитие специальной ловкости и тренировка у правления мячом; основные стойки, перемещения, и остановки; нижняя передача, верхняя передача в прыжке, нижняя боковая передача, передачи для нападающих действий, введение в начальные игровые ситуации

7.	развитие специальной ловкости и тренировка у правления мячом; подвижные игры и эстафеты; основные стойки, перемещения, и остановки; верхняя передача, нижняя передача, верхняя передача в прыжке, нижняя боковая передача, введение в начальные игровые ситуации
8.	развитие специальной ловкости и тренировка у правления мячом; основные стойки, перемещения, и остановки; верхняя передача, нижняя передача, нижняя подача (боковая и прямая), передачи для нападающих действий, нападающих действий (обманные удары); введение в начальные игровые ситуации:
9	развитие специальной ловкости и тренировка у правления мячом; подвижные игры и эстафеты; основные стойки, перемещения, и остановки; нижняя передача, нижняя подача (боковая и прямая), верхняя передача, введение в начальные игровые ситуации; передачи для нападающих действий, нападающие действия (верхняя передача в прыжке и обманные удары);
	развитие специальной ловкости и тренировка у правления мячом; подвижные игры и эстафеты; основные стойки, перемещения, и остановки; нижняя передача, нижняя подача (боковая и прямая), верхняя передача, введение в начальные игровые ситуации; передачи для нападающих действий, нападающие действия (передача в прыжке и обманные удары); введение в игры с передачей для нападающих действий и атакой

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Итого: 70 часов в год.

УЧЕТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ В РАБОТЕ С НАЧИНАЮЩИМИ.

1. Многие подвижные игры с мячом содержат ловлю, броски и удары по мячу. Можно внести в такую игру элементы волейбола.
2. Большинство начинающих хотят играть. Им нравятся разнообразные тренировочные занятия. Хороший преподаватель умело использует моделирование основных игровых ситуаций для закрепления освоенных приемов.
3. Для игры в волейбол необходимы, по крайней мере, два элемента: подача на сторону соперника и возврат поданного мяча на сторону соперника.
4. В волейбол задержка мяча при приеме запрещена правилами. Верхняя передача мяча является сложным по координации двигательным действием. Достаточно, сложным в координационном плане и остальные элементы игры: подача, нападающие удары, прием быстрого летящего мяча после подачи и нападающих

ударов. Для повышения эффективности обучения преподаватель должен уметь применять подготовительные и подводящие упражнения.

5. Следует использовать различные подводящие и волейбольные игры на уменьшенных площадках и с меньшим числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) в соревновательных условиях.
6. В занятиях с начинающими следует: соблюдать принципы систематичности и доступности тренировочных средств и методов в целях повышения технико-тактического мастерства и улучшения физической подготовленности; использовать средства других видов спорта и игр с мячом для развития основных физических качеств.
7. В большинстве упражнений не должно быть более 10-15 повторений в одной серии.
8. «Тяжелые» тренировочные методы (интенсивное выполнение передач с набрасывание тренера, большой объем перемещений и т.д.) не следует использовать в работе с начинающими.
9. Разминка для всей группы проводится в обязательном порядке.
10. Не принуждайте игроков к высокому напряжению в упражнениях и игре. Не оказывайте на них психологического давления. Создание благоприятной психологической обстановки стимулирует интерес к занятиям и повышает мотивацию.
11. Следите за здоровьем и психологическим состоянием занимающихся, чтобы создать им уверенность в себе.
12. Давайте игрокам равные возможности на участие в игровых ситуациях. Не ориентируйте занимающихся на выигрыш любой ценой, объясняя им, что усилия в тренировке более важны, чем результат соревнований.

Предполагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки

После завершения курса обучения воспитанники должны уметь: выполнять упражнения без мяча. Стойку волейболиста. Имитацию нападающего удара; нижнюю прямую и верхнюю прямую подачу. Приём мяча снизу двумя руками и двумя руками от груди и передачи.

Предполагаемые результаты:

-Создание команды юношей и девушек, помощников судей.

Формы и методы, используемые в работе: - групповые и индивидуальные.

Критерии их оценки - тестирование, выполнение упражнений (приложение 1).

Методическое обеспечение дополнительной и образовательной программы.

Методы обучения, фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный., дифференцированный.

Формы занятий: игра, беседа, соревнования.

Условия реализации программы

Данное детское объединение будут посещать учащиеся смешанной группы. Состав группы постоянный. Набор детей осуществлялся согласно заявлениям родителей.

Предлагаемый возраст участников 12-17 лет, и поэтому программа составлена в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями учащихся. Количество учебных часов в неделю – 2 часа

По 2 занятия в неделю, в год – 70 часов.

Занятия будут проходить в спортивном зале, в котором имеется необходимое спортивное оборудование и инвентарь, развивающая литература, необходимые для проведения занятий.

Методика отслеживания результатов:

Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, используются следующие формы отслеживания результативности данной образовательной программы:

педагогическое наблюдение за детьми в процессе работы; педагогический *анализ результатов* анкетирования, конкурсов внутри коллектива, опросов детей и родителей, участия в мероприятиях (открытых занятиях, открытых краткосрочных программах, конкурсах, игровых программах), презентаций (подготовленных детьми), мероприятий с участием родителей, активности учащихся на занятиях и т.п.; *мониторинг: педагогический мониторинг* (контрольные задания, диагностика личностного роста и продвижения, анкетирование, педагогические отзывы, ведение журнала учета); *мониторинг образовательной деятельности* детей (самооценка учащегося).

Текущий контроль

В течение всего учебного года:

Определение степени усвоения учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.

Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа

Промежуточный контроль

По окончании изучения раздела, в конце полугодия:

Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.

конкурс, опрос, открытое занятие, самостоятельная работа, презентация творческих работ

Итоговый контроль

В конце учебного года или курса обучения:

Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе, самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

конкурс, открытое занятие, коллективная рефлексия, отзыв, коллективный анализ работ, самоанализ, анкетирование и др.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК МОДУЛЬ 1 Волейбол

N п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	По факту.	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	03.09	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Правила по технике безопасности Разучивание стойки игрока	Спортивный зал	предварительный
2	08.09	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока	Спортивный зал	текущий
3	10.09	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым	Спортивный зал	текущий

						боком, лицом вперёд		
4	15.0 9	17.15 18.00		Спортив ная секция	1	Перемещение в стойке приставн ыми шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	текущий
5	17.0 9	12.00-13.30		Спортив ная секция	1	Перемещение в стойке приставн ыми шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	текущий
6	22.0 9	17.15 18.00		Спортив ная секция	1	Перемещение в стойке приставн ыми шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	текущий
7	24.0 9	12.00-13.30		Спортив ная секция	1	Правила игры. Игровое занятие. Знать правила игры волейбол	Спортивный зал	текущий
8	19.0 9	17.15 18.00		Спортив ная секция	1	Разучивание сочетания спосо бов перемещений (б ег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Спортивный зал	текущий
9	01.1 0	12.00-13.30		Спортив ная	1	Сочетание спос обов	Спортивный зал	текущий

				секция		перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
10	06.10	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Спортивный зал	текущий
11	08.10	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Разучивание верхней передачи мяча над собой	Спортивный зал	текущий
12	13.10	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Верхняя передача мяча над собой.	Спортивный зал	текущий
13	15.10	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Верхняя передача мяча над собой.	Спортивный зал	текущий
14	20.10	17.15 18.25		Спортивная секция	1	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	Спортивный зал	текущий
15	22.10	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Контрольные упражнения	Спортивный зал	периодический
16	27.10	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Верхняя передача мяча в парах.	Спортивный зал	текущий
17	10.11	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Верхняя передача мяча у стены, в парах,	Спортивный зал	предварительный
18	12.11	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Игровое занятие. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Спортивный зал	текущий
19	17.11	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Разучивание нижней прямой	Спортивный зал	текущий

				секция		подачи с середины площадки.		
20	19.1 1	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Разучивание нижней прямой подача с середины площадки.	Спортивный зал	текущий
21	24.1 1	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Разучивание нижней прямой подача с середины площадки.	Спортивный зал	текущий
22	26.1 1	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Разучивание нижней прямой подача с середины площадки.	Спортивный зал	текущий
23	01.1 2	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	Спортивный зал	текущий
24	03.1 2	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Правила игры. Игровое занятие. Нижняя передача над собой.	Спортивный зал	текущий
25	08.1 2	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Нижняя передача над собой.	Спортивный зал	текущий
26	10.1 2	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Нижняя передача над собой.	Спортивный зал	предварительный
27	15.1 2	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	Спортивный зал	текущий

28	17.1 2	12.00-13.30		Спортив ная секция	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Контрол ьные упражнения	Спортивный зал	текущий
29	22.1 2	17.15 18.00		Спортив ная секция	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижн ые игры.	Спортивный зал	текущий
30	24.1 2	12.00-13.30		Спортив ная секция	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	Спортивный зал	текущий
31	12.0 1	17.15 18.00		Спортив ная секция	1	Общая и специальная физическая подготовка. Игр овое занятие.	Спортивный зал	текущий
32	14.0 1	12.00-13.30		Спортив ная секция	1	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Спортивный зал	текущий
33	19.0 1	17.15 18.00		Спортив ная секция	1	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Спортивный зал	текущий
34	21.0 1	12.00-13.30		Спортив ная секция	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	Спортивный зал	текущий
35	26.0 1	17.15 18.00		Спортив ная секция	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с	Спортивный зал	текущий

						середины площадки		
36	28.0 1	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	Спортивный зал	предварительный
37	02.0 2	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Правила игры. Игровое занятие. Нижняя передача над собой.	Спортивный зал	текущий
38	04.0 2	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Нижняя передача над собой.	Спортивный зал	текущий
39	09.0 2	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	Спортивный зал	текущий
40	11.0 2	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	Спортивный зал	текущий
41	16.0 2	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	Спортивный зал	текущий
42	18.0 2	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	Спортивный зал	текущий
43	25.0 2	12.00-13.30		Спортивная секция	2	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с	Спортивный зал	текущий

						элементами волейбола.		
44	02.0 3	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Спортивный зал	текущий
45	04.0 3	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Спортивный зал	текущий
46	09.0 3	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Контрольные упражнения	Спортивный зал	периодический
47	11.0 3	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Спортивный зал	текущий
48	16.0 3	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Спортивный зал	предварительный
49	18.0 3	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	Спортивный зал	текущий
50	23.0 3	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины	Спортивный зал	текущий

						площадки		
51	25.0 3	12.00-13.30		Спортив ная секция	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	Спортивный зал	текущий
52	01.0 4	12.00-13.30		Спортив ная секция	1	Перемещение в стойке приставн ыми шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	текущий
53	06.0 4	17.15 18.00		Спортив ная секция	1	Перемещение в стойке приставн ыми шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	текущий
54	08.0 4	12.00-13.30		Спортив ная секция	1	Нижняя передача над собой.	Спортивный зал	текущий
55	13.0 4	17.15 18.00		Спортив ная секция	1	Нижняя передача над собой. Контрол ьные упражнения	Спортивный зал	периоди чный
56	15.0 4	12.00-13.30		Спортив ная секция	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Спортивный зал	текущий
57	20.0 4	17.15 18.00		Спортив ная секция	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Спортивный зал	текущий
58	22.0 4	12.00-13.30		Спортив ная	1	Нижняя	Спортивный зал	текущий

				секция		передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.		
59	27.0 4	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	Спортивный зал	текущий
60	29.0 4	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Нижняя передача над собой.	Спортивный зал	текущий
61	04.0 5	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Нижняя передача над собой.	Спортивный зал	текущий
62	06.0 5	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Спортивный зал	текущий
63	11.0 5	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Спортивный зал	текущий
64	13.0 5	12.00-13.30		Спортивная секция	1	Верхняя передача мяча у стены, в парах,	Спортивный зал	предварительный
65	18.0 5	17.15 18.00		Спортивная секция	1	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	Спортивный зал	текущий
66	20.0 5	12.00-13.30		Спортивная секция	1	нападающие действия (верхняя передача в прыжке и обманные удары);	Спортивный зал	текущий

67	25.0 5	17.15-18.00		Спортивн ая секция	1	нападающие действия (верхняя передача в прыжке и обманные удары);	Спортивный зал	текущий
68	27.0 5	12.00-13.30		Спортивн ая секция	1	передачи для нападающих действий;	Спортивный зал	текущий
69	29.0 5	17.16-18.00		Спортивн ая секция		Общая и специальная физическая подготовка. Игр овое занятие.	Спортивный зал	текущий
70	31.0 5	12.00-13.30		Спортивн ая секция		нападающие действия (верхняя передача в прыжке и обманные удары);	Спортивный зал	текущий

Методическое обеспечение программы

Общеразвивающая программа предлагает идею свободного выбора в развитии познавательной мысли детей, помогает преодолеть неравномерность развития отдельных качеств личности, создает условия для расцвета природных дарований. В ее основу положены **принципы:**

доступности – при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, уровень их подготовленности, степень сформированности коллектива;

наглядности – на занятиях используется много демонстрационного материала;

сознательности и активности – для активизации деятельности детей необходимо пробудить в них интерес к обучению, определить мотивы для получения знаний.

В учебной работе используются разнообразные типы занятий: комбинированные, теоретические, практические и др. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении творческих работ.

Материально-техническое обеспечение

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;

- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;

Методическая литература.

1. методика физического воспитания и спорта-М. : 2003г
 - 2 Волейбол. - М ; Физкультура и спорт. - 1988г
 - 3 Минаев Б.Н., Шиян Б.М, Основы методики физического воспитания школьников, - М.: Просвещение, 1989г.
 - 4 Физическая культура в школе. - №4, 1997г.
 - 5 Холодов Ж.К , Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта-М. : 2003г
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
 - Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
 - Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. -Москва, *Просвещение.*, 2006г.
 - А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
 - Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».