

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №218»

Программа принята
на заседании педагогического совета
от 30.08.2022
(протокол № 1)

Программа утверждена
приказом № 202/1 от 30.08.2022
Директор
/ И. Е. Трунова /



Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол» для детей среднего школьного
возраста

*Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
Уровень освоения программы: базовый*

Автор-составитель: Тишин Николай Олегович,
педагог дополнительного образования
Возраст учащихся: 12-16 лет
Срок реализации программы: 4 года

Новосибирск 2022

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы, вид деятельности

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и включает в себя общефизическую подготовку учащихся, прививает интерес к футболу, к спорту, к здоровому образу жизни.

- **актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу несколько групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. Волейбол – это командная игра, поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональное напряжение, испытываемое во время игры, вызывает в организме занимающихся позитивные изменения с точки зрения деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

- целевая аудитория (адресат программы)

В программу принимаются дети в возрасте 12-16 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Психолого-педагогические особенности детей среднего школьного возраста

Согласно «Таблице учета как относительно запретных возрастных зон, так и возрастных зон наиболее благоприятных для развития определенных физических качеств и способностей», на этапе начальной специализации», в учебно-тренировочных группах 11 – 12 лет необходимо обратить внимание на следующие особенности этого возрастного периода.

Возрасту 11 лет характерно еще большее совершенствование деятельности всего организма. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела – «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. В этот период отчетливо проявляются признаки неравномерности роста частей организма, что приводит к изменению пропорций тела. С 11 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, силы. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций.

Следует преимущественно совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движения. Кстати координация развивается достаточно хорошо.

Вес возрастает на 4 – 6 кг; окружность грудной клетки на 4 – 6 см, рост на 4 – 6 см.

Частота пульса 70 уд/мин. При работе увеличивается до 170 – 190 уд/мин, давление 115/70.

- **объем программы, срок освоения**

Программа рассчитана на реализацию в течение 4 лет.

- уровень программы базовый.

- **особенности организации образовательного процесса:**

Формы реализации образовательной программы – традиционная форма.

Программа обучения включает в себя комплекс традиционных методов, воспитания духа и обучения техники волейбола. Упражнения системы подготовки носят многосторонний характер, всегда обосновываются реальной жизненной ситуацией, поэтому после первоначального освоения элементов упражнения закрепляются в их сочетаниях. Также, после усвоения, базовые элементы отрабатываются из усложненных исходных позиций. При этом структура занятия сохраняется (разминка, основная часть, объяснение нового, закрепление).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы объединения по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Форма проведения занятий в объединении «Волейбол» – групповая.

Основной вид занятий – учебные занятия, которые подразделяются на:

- ознакомительные;
- обучающие;
- закрепляющие;
- контрольно–закрепляющие;
- контрольные.

Состав группы – постоянный.

Набор детей осуществляется на добровольной основе. Занятия проводятся в стандартном оборудованном спортивном зале. При приеме учащихся в объединение требуется предоставление медицинской справки о состоянии здоровья и отсутствие противопоказаний для занятий. Без заключения врача о состоянии здоровья к практическим занятиям ученики не допускаются.

В группах первого года обучения занимаются от 15 до 22 детей. Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на четыре года обучения.

- режим занятий

Занятия с группами первого года обучения проводятся два раза в неделю по два академических часа (всего 4 часа в неделю на одну группу). Занятия с группами 2,3,4-го года обучения проводятся три раза в неделю по два академических часа (всего 6 часов в неделю на одну группу).

Форма обучения - очная.

Уровень освоения программы – базовый.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: раскрытие творческих и физических способностей детей, содействие развитию гармоничной личности, способствовать овладению основам техники и тактики игры в волейбол.

Задачи программы:

ПРЕДМЕТНЫЕ:

- обучение детей необходимым теоретическим и практическим особенностям игры в волейбол;
- обучение детей основам волейбольной грамотности;
- помочь детям проявить индивидуальные особенности – фантазию, наблюдательность и творчество в игре с мячом;
- развитие у детей общего и пространственного мышления, моторику рук, ног и глазомер;
- способствовать формированию у учащихся знаний техники и тактики футболиста;
- улучшить маневренность и подвижность волейболиста в игре.

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- воспитание творческой личности, ориентированной на активное познание мира и участие в жизни общества;
- воспитание у детей умений творчески подходить к решению любых жизненных задач, искать новые пути и подход;
- воспитание у учащихся терпения и силы воли для достижения высоких результатов;
- воспитывать дисциплину у учащихся, чувств коллективизма, самостоятельность;
- создание благоприятных условий для гармоничного развития личности;
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения;
- способствовать укреплению здоровья детей, через регулярные занятия физической культурой и спортом;
- развивать у детей двигательные качества – быстроту, ловкость, прыгучесть и выносливость;
- сохранение и укрепление физического здоровья учащегося, формирование и поддержание здорового образа жизни;
- умение выполнять поставленные задачи по алгоритму;
- умение планировать действия в соответствии с поставленными задачами;
- умение оценивать действия друг друга;
- способствовать достижению учащимися выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

- формирование у учащихся представлений о видах игры с мячом;

- формирование представлений о целостности окружающего мира при его многообразии;
- способствовать формированию у учащихся эмоционального отношения к эстетической стороне игры с мячом;
- научить необходимым теоретическим и практическим особенностям физической культуры и спорта;
- способствовать формированию у учащихся знаний, практических выполнений двигательных действий;
- развивать общий уровень культуры учащихся;
- воспитывать стремления к здоровому образу жизни у учащихся;
- воспитывать морально-волевые качества у учащихся;
- способствовать привитию учащимся интереса к систематическим занятиям спортивными играми;
- усилить пропаганду физической культуры и спорта среди детей.

1.3. Содержание программы:

Индивидуальный учебный план группы 1 года обучения

№ п/п	Название темы занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	20	2	18	Наблюдение
3.	Спец. физическая подготовка	12	2	10	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	18	-	18	Наблюдение
5.	Тактическая подготовка	6	3	3	Наблюдение
6.	Соревновательная подготовка	6	-	6	Наблюдение
7.	Зачёт по показателям подготовки	6	-	6	Сдача нормативов
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Всего:	72	9	63	

Индивидуальный учебный план группы 2 года обучения.

№ п/п	Название темы занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	20	2	18	Наблюдение
3.	Спец. физическая подготовка	12	2	10	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	18	-	18	Наблюдение
5.	Тактическая подготовка	6	3	3	Наблюдение
6.	Соревновательная подготовка	6	-	6	Наблюдение
7.	Зачёт по показателям подготовки	6	-	6	Сдача нормативов
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Всего:	72	9	63	

Индивидуальный учебный план группы 3 года обучения.

№ п/п	Название темы занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	20	2	18	Наблюдение
3.	Спец. физическая подготовка	12	2	10	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	18	-	18	Наблюдение
5.	Тактическая подготовка	6	3	3	Наблюдение
6.	Соревновательная подготовка	6	-	6	Наблюдение
7.	Зачёт по показателям подготовки	6	-	6	Сдача нормативов
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Всего:	72	9	63	

Индивидуальный учебный план группы 4 года обучения

№ п/п	Название темы занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	20	2	18	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	18	-	18	Наблюдение
5.	Тактическая подготовка	6	3	3	Наблюдение
6.	Соревновательная подготовка	6	-	6	Наблюдение
7.	Зачёт по показателям подготовки	6	-	6	Сдача нормативов
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Всего:	72	9	63	

Содержание индивидуального учебного плана группы 1-го года обучения

1. Вводное занятие

- Меры обеспечения безопасности, правила поведения в спортивном зале для занятий по волейболу.
- Беседа о задачах, стоящих перед учащимися на предстоящий год.

2. Теоретические занятия

- Соблюдение на тренировках правил техники безопасности;
- Профилактика травматизма на занятиях по волейболу;
- История возникновения волейбола;
- Достижения ведущих спортсменов в волейболе.

3. Общая физическая подготовка

Теоретические сведения:

требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу.

Практический материал:

1. Беговые упражнения:

- равномерный бег;
 - приставными шагами;
 - забеганием ноги за ногу;
 - спиной вперед;
 - с вращением;
 - с ускорением;
 - с прыжками;
 - с приседаниями;
 - с попеременным касанием руками пола;
 - с высоким подниманием коленей;
 - с захлестом голени;
 - с высоким подниманием бедра;
 - в полуприседе.
 - прыжковые упражнения:
 - вверх;
 - в сторону;
 - крестом;
 - со сменой ног;
 - с касанием коленями груди;
 - в борцовской стойке;
 - с различными имитациями подсечки;
- #### 2. Упражнения для верхнего плечевого пояса:

- отжимания (на кулаках, на пальцах, на запястьях, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком, максимально быстро);
- подтягивания (прямым хватом, обратным хватом, широким хватом, узким хватом, за голову);
- ходьба, прыжки на руках, ноги удерживаются партнером;

Упражнения для мышц ног

- приседания (на одной ноге, с ударами ногами, с выпрыгиваниями, подтягивая колени к груди);
- ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками, с ударами ногами, прыжками);

3. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины:

- поднимание туловища и ног из положения, лежа на животе и на спине;
- набивка дозированными ударами рук и ног.

4. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- то же из положения, сидя, ноги вместе и ноги в стороны;
- мост;
- различные виды шпагатов.

4. Специальная физическая подготовка

1. Овладение основной техникой игры.

2. Прочное освоение технических приемов.

3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока.

4. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде.

5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.

Техническая подготовка рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Технику игры делят на технику нападения и технику защиты. Техника нападения: перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками, отбивание мяча кулаком через сетку, нижняя и верхняя прямая подачи.

Техника защиты: перемещения и стойки, приём мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, одиночное блокирование.

Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения. Технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, взаимодействующих друг с другом. Такие части называют фазами. Принято выделять подготовительную, основную и заключительную фазы. Существенное значение для контроля над выполнением технического приема имеет исходное положение. В основной фазе действие направлено на взаимодействие игрока с мячом, в заключительной завершается выполнение приема.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. При этом он должен научиться использовать арсенал технических приемов и их способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника, выполнять технические приемы стабильно, владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

5. Подвижные игры и эстафеты

- «Кто выше?»
- «Бежал с мячиком»
- «Челночный бег»
- подвижные игры, соответствующие возрасту занимающихся;
- эстафеты.

6. Учебные соревнования и показательные выступления:

- Проведение и организация соревнований.
- Проведение и организация соревновательных схваток.
- Показательные выступления.

7. Итоговое занятие:

- Начальная диагностика в форме тестирования по ОФП.
- В форме зачетного занятия по овладению программным материалом, открытого занятия для родителей.
- Подведение итогов года.

После I года обучения по программе учащиеся:

Знают:

- правила техники безопасности на улице во время движения к месту занятий, а также учебно-тренировочном занятии
- историю возникновения волейбола
- достижения ведущих спортсменов в волейбол.

Умеют:

- выполнять упражнения разминки и физической подготовки;
- выполнять технику простейших приёмов волейбола

Содержание индивидуального учебного плана группы 2-го года обучения

1. Вводное занятие:

- Беседа о задачах, стоящих перед учащимися в предстоящем году.

2. Теоретические занятия:

- Соблюдение на тренировках правил техники безопасности.
- Особенности волейбола как вида спортивных игр.

3. Общая физическая подготовка

Теоретические сведения:

Требования к подбору общеразвивающих упражнений для физической подготовки на самостоятельных занятиях физической культурой.

Практический материал:

Беговые упражнения:

- равномерный бег;
- приставными шагами;
- забеганием ноги за ногу;
- спиной вперед;
- с вращением;
- с ускорением;
- с прыжками;
- с приседаниями;
- с попеременным касанием руками пола;
- с высоким подниманием коленей;
- с захлестом голени;
- с высоким подниманием бедра;
- в полуприседе.

Прыжковые упражнения:

- вверх;
- в сторону;
- крестом;
- со сменой ног;
- с касанием коленями груди;
- в борцовской стойке;
- с имитацией задней и передней подножки;

Упражнения для развития верхнего плечевого пояса:

- отжимания (на кулаках, на пальцах, на запястье, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком, максимально быстро);
- подтягивания (прямым хватом, обратным хватом, широким хватом, узким хватом, за голову);
- ходьба, прыжки на руках, ноги удерживаются партнером;

Упражнения для развития мышц ног:

- приседания (с выпрыгиванием, подтягивая колени к груди);
- ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, прыжками);

Упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины:

- поднимание туловища и ног из положения, лежа на животе и на спине;

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- то же из положения, сидя, ноги вместе и ноги в стороны;
- мост;
- различные виды шпагатов.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретические сведения:

- типичные ошибки при выполнении элементов базовой техники волейбола.

Практический материал:

- базовая техника волейбола;
- падения назад из приседа;
- падения на бок.

5. Подвижные игры и эстафеты

- «Метание в подвижную цель»

- «Толкание мячика в обруч»
- «Командный скоростной бег»
- подвижные игры, соответствующие возрасту занимающихся;
- эстафеты.

6. Учебные соревнования и показательные выступления:

- проведение и организация соревнований;
- проведение и организация поединков.

7. Итоговое занятие

- в форме тестирования по ОФП;
- в форме зачетного занятия по овладению программным материалом, открытого занятия для родителей;
- в форме тестирования по ОФП, в форме зачетного занятия по овладению базовой техникой дзюдо, предусмотренной программой.

После 2 года обучения по программе учащиеся:

Знают:

- особенности дзюдо как вида японского единоборства;

Умеют:

- выполнять усложненные упражнения разминки и физической подготовки;
- выполнять усложненную технику и применять ее по правилам дзюдо;

Содержание индивидуального учебного плана группы 3-го года обучения

1. Вводное занятие:

- Беседа о задачах, стоящих перед учащимися в предстоящем году.

2. Теоретические занятия:

- Соблюдение на тренировках правил техники безопасности.
- Особенности дзюдо.

3. Общая физическая подготовка

Теоретические сведения: требования к подбору общеразвивающих упражнений для физической подготовки на самостоятельных занятиях физической культурой.

Практический материал:

Беговые упражнения:

- равномерный бег;
- приставными шагами;
- забеганием ноги за ногу;
- спиной вперед;
- с вращением;
- с ускорением;
- с прыжками;
- с приседаниями;
- с попеременным касанием руками пола;
- с высоким подниманием коленей;
- с захлестом голени;
- с высоким подниманием бедра;
- в полуприсяде.

Прыжковые упражнения:

- вверх;
- в сторону;
- крестом;
- со сменой ног;
- с касанием коленями груди;

- в боевой стойке;
- с различными ударами ногами;
- с различными ударами руками.

Упражнения для развития верхнего плечевого пояса:

- отжимания (на кулаках, на пальцах, на запястьях, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком, максимально быстро);
- подтягивания (прямым хватом, обратным хватом, широким хватом, узким хватом, за голову);
- ходьба, прыжки на руках, ноги удерживаются партнером.

Упражнения для развития мышц ног:

- приседания (с выпрыгиванием, подтягивая колени к груди);
- ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, прыжками);

Упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины:

- поднимание туловища и ног из положения, лежа на животе и на спине;

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- то же из положения, сидя, ноги вместе и ноги в стороны;
- мост;
- различные виды шпагатов.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретические сведения:

Типичные ошибки при выполнении элементов базовой техники волейбола.

Практический материал:

Базовая техника волейбола

- падения назад из приседа;
- падения на бок.

5. Подвижные игры и эстафеты

- «Метание в подвижную цель»
- «Толкание мячика в обруч»
- «Командный скоростной бег»
- подвижные игры, соответствующие возрасту занимающихся;
- эстафеты.

6. Учебные соревнования и показательные выступления:

- проведение и организация соревнований;
- Проведение и организация схваток.

7. Итоговое занятие

- в форме тестирования по ОФП;
- в форме зачетного занятия по овладению программным материалом, открытого занятия для родителей;
- в форме тестирования по ОФП, в форме зачетного занятия по овладению базовой техникой дзюдо, предусмотренной программой.

После 3 года обучения по программе учащиеся:

Знают:

- особенности волейбола как вида спортивных игр;

Умеют:

- выполнять усложненные упражнения разминки и физической подготовки;
- выполнять усложненную технику и применять ее по правилам игры волейбол.

Содержание индивидуального учебного плана группы 4-го года обучения

1. Вводное занятие

- Беседа о задачах, стоящих перед учащимися в предстоящем году.

2. Теоретические занятия:

1. Соблюдение на тренировках правил техники безопасности.

2. Общая физическая подготовка

Теоретические сведения:

Основные формы самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

Практический материал:

Беговые упражнения

- равномерный бег;
- приставными шагами;
- за беганием ноги за ногу;
- спиной вперед;
- с вращением;
- с ускорением;
- с прыжками;
- с приседаниями;
- с попеременным касанием руками пола;
- с высоким подниманием коленей;
- с за хлестом голени;
- с высоким подниманием бедра и ударом;
- в полу приседе.

Прыжковые упражнения

- вверх;
- в сторону;
- крестом;
- со сменой ног;
- с касанием коленями груди;
- в стойке;
- с различными имитациями приёмов и ускорениями.

Упражнения для развития верхнего плечевого пояса

- отжимания (на кулаках, на пальцах, на запястье, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком, максимально быстро);
- подтягивания (прямым хватом, обратным хватом, широким хватом, узким хватом, за голову);
- ходьба, прыжки на руках, ноги удерживаются партнером;

Упражнения для развития мышц ног

- приседания;

Упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины

- поднимание туловища и ног из положения, лежа на животе и на спине;

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- то же из положения, сидя, ноги вместе и ноги в стороны;
- мост;
- различные виды шпагатов.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретические сведения:

Основы построения плана тренировок, профилактика травматизма при выполнении элементов базовой техники волейбола.

Подготовка к аттестации по демонстрации техники четвертого года обучения.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов 1 – 4 годов обучения.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1 - 4 годов изучения:

- передняя подножка (tai otoshi) - бросок через бедро подбивом (o goshi) ;

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - бросок скручиванием вокруг бедра (uki goshi).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) -

- отхват (o soto gari).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки:

- сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.)

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

5. Подвижные игры и эстафеты

- «Слушай команду»

- «Расставь посты»

- «Запрещенное движение»

- подвижные игры, соответствующие возрасту учащихся;

- эстафеты.

6. Учебные соревнования и показательные выступления:

- Проведение и организация соревнований.

7. Итоговое занятие

- в форме тестирования по ОФП;

- в форме зачетного занятия по овладению программным материалом, открытого занятия для родителей;

- в форме тестирования по ОФП, в форме зачетного занятия по овладению Базовой техникой дзюдо предусмотренной программой.

После 4 года обучения по программе учащиеся:

Знают:

- основы построения плана тренировки;

Умеют:

- самостоятельно провести разминку;

- выполнять сложную технику выполнения приёма и применять ее в борьбе.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.
- развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
- приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий.
- развитие понимания роли волейбола в укреплении здоровья.

- Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Предметные результаты:

- Иметь представление об истории развития волейбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма.
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- - следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- - понимать цель выполняемых действий;
- - различать подвижные и спортивные игры.
- Учащиеся получают возможность научиться:
- - принимать решения связанные с игровыми действиями;
- - взаимодействовать друг с другом на площадке;
- - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2022-2023гг. для группы 1 и 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Индивидуальный учебный план группы 1 года обучения								
Раздел 1. Введение								
1	Сентябрь	19.09	18:50 – 20:20	Лекция с беседой	2	Введение. Знакомство со спортивным инвентарём. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о задачах, стоящих перед учащимися на предстоящий год.	МАОУ СОШ№218	Беседа, опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка								

2	Сентябрь	26.09	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
3	Октябрь	03.10	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
4	Октябрь	10.10	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						ой части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.		не
5	Октябрь	17.10	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	. Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
6	Октябрь	24.10	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.		
7	Октябрь	31.10	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
8	Ноябрь	07.11	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						гибкости.		
09	Ноябрь	14.11	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическ ое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающ их упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительн ой части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практичес кое задание, педагогич еское наблюден ие
10	Ноябрь	21.11	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическ ое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающ их упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительн ой части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практичес кое задание, педагогич еское наблюден ие
11	Ноябрь	28.11	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическ ое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающ их упражнений для утренней гимнастики	МАОУ СОШ№218	Беседа, практичес кое задание, педагогич еское

						разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.		наблюдение
Раздел 3. Специальная физическая подготовка								
12	Декабрь	05.12	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной техникой игры.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
13	Декабрь	12.12	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технических приемов.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
14	Декабрь	19.12	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технических приемов. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
15	Декабрь	26.12	18:50 – 20:20	Лекция с	2	Общая	МАОУ	Беседа,

				беседой, практическое занятие		физическая подготовка. Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технических приемов. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде.	СОШ№218	практическое задание, педагогическое наблюдение
16	Январь	09.01	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технических приемов. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
17	Январь	16.01	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технических приемов. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

Раздел 4. Техническая подготовка

18	Январь	23.01	18:50 – 20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма мяча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение
19	Январь	30.01	18:50 – 20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма мяча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение
20	Февраль	06.02	18:50 – 20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма мяча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение
21	Февраль	13.02	18:50 – 20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма мяча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение
22	Февраль	20.02	18:50 – 20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение

				ое занятие		физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	СОШ№218	кое задание, педагогическое наблюдение
23	Февраль	27.02	18:50 – 20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение
24	Март	13.03	18:50 – 20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение
25	Март	20.03	18:50 – 20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение
26	Март	27.03	18:50 – 20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение

5. Тактическая подготовка								
27	Апрель	03.04	18:50 – 20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Командное взаимодействие, упражнения на координацию и равновесие.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение
28	Апрель	10.04	18:50 – 20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Командное взаимодействие, упражнения на координацию и равновесие.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение
29	Апрель	17.04	18:50 – 20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Командное взаимодействие, упражнения на координацию и равновесие.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение
Раздел 6. Соревновательная подготовка								
30	Апрель	24.04	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Проведение и организация соревнований. Проведение и организация соревновательных схваток. Показательные выступления.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
31	Май	15.05	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Проведение и организация соревнований. Проведение и организация соревновательных схваток. Показательные выступления.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
32	Май	22.05	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Проведение и организация соревнований. Проведение и организация соревновательных схваток. Показательные выступления.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
Раздел 7. Зачёт по показателям подготовки.								
33	Май	29.05	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка перед сдачей нормативов.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						Сдача специальных контрольных нормативов соответствующих году обучения.		еское наблюдение
34	Июнь	05.06	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка перед сдачей нормативов. Сдача специальных контрольных нормативов соответствующих году обучения.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
35	Июнь	12.06	18:50 – 20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка перед сдачей нормативов. Сдача специальных контрольных нормативов соответствующих году обучения.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

Раздел 8. Итоговое занятие.

36	Июнь	19.06	18:50-20:20	Итоговое занятие	2	Начальная диагностика в форме тестирования по ОФП. В форме зачетного занятия по овладению программным материалом, открытого занятия для родителей. Подведение итогов года	МАОУ СОШ№218	Итоговое занятие, педагогическое наблюдение
----	------	-------	-------------	------------------	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	---------------------------------------------

Итого

72

Индивидуальный учебный план группы 2 года обучения

Раздел 1. Введение

1	Сентябрь	14.09	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Введение. Знакомство со спортивным инвентарём. Инструктаж по технике безопасности.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
---	----------	-------	-------------	----------------------------------------	---	------------------------------------------------------------------------------------	--------------	---------------------------------------------------------

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2	Сентябрь	21.09	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое	2	Требования к подбору общеразвивающ	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое
---	----------	-------	-------------	--------------------------------	---	------------------------------------	--------------	----------------------

				ое занятие		их упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.		задание, педагогическое наблюдение
3	Сентябрь	28.09	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
4	Октябрь	05.10	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						развития гибкости.		
5	Октябрь	12.10	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
6	Октябрь	19.10	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
7	Октябрь	26.10	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.		
8	Ноябрь	02.11	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
9	Ноябрь	09.11	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
10	Ноябрь	16.11	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.		
11	Ноябрь	23.11	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическ ое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающ их упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительн ой части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практичес кое задание, педагогич еское наблюден ие
Раздел 3. Специальная физическая подготовка								
12	Ноябрь	30.11	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическ ое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технических приемов.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практичес кое задание, педагогич еское наблюден ие
13	Декабрь	07.12	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическ ое занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствова ние техники с учетом индивидуаль ных особенностей игрока. Совершенствова ние техники с учетом игровых функций волейболиста в команде. Обеспечение	МАОУ СОШ№218	Беседа, практичес кое задание, педагогич еское наблюден ие

						надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.		
14	Декабрь	14.12	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
15	Декабрь	21.12	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
16	Декабрь	28.12	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						игрока. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.		
17	Январь	11.01	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
Раздел 4. Техническая подготовка								
18	Январь	18.01	18:50-20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма мяча снизу, блок, подача ,планирующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение
19	Январь	25.01	18:50-20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма мяча	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение

						снизу, блок, подача ,планирующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.		
20	Февраль	01.02	18:50-20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача ,планирующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение
21	Февраль	08.02	18:50-20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача ,планирующая подача.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение
22	Февраль	15.02	18:50-20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача ,планирующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение
23	Февраль	22.02	18:50-20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача ,планирующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение

24	Март	01.03	18:50-20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача ,планирующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение	
25	Март	15.03	18:50-20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача ,планирующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение	
26	Март	22.03	18:50-20:20	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача ,планирующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение	
Раздел 5. Тактическая подготовка									
27	Март	29.03	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Командное взаимодействие, упражнения на координацию и равновесие.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение	
28	Апрель	05.04	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Командное взаимодействие, упражнения на координацию и равновесие.	МАОУ СОШ№218	Практическое задание, педагогическое наблюдение	
29	Апрель	12.04	18:50-20:20	Лекция с	2	Общая	МАОУ	Практическое	

				беседой, практическое занятие		физическая подготовка. Командное взаимодействие, упражнения на координацию и равновесие.	СОШ№218	кое задание, педагогическое наблюдение
Раздел 6. Соревновательная подготовка								
30	Апрель	19.04	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Проведение и организация соревнований. Проведение и организация соревновательных схваток. Показательные выступления.	MAOY СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
31	Апрель	26.04	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Проведение и организация соревнований. Проведение и организация соревновательных схваток. Показательные выступления.	MAOY СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
32	Май	10.05	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Проведение и организация соревнований. Проведение и организация соревновательных схваток. Показательные выступления.		Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
Раздел 7. Зачёт по показателям подготовки.								
33	Май	17.05	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка перед сдачей нормативов. Сдача специальных контрольных нормативов соответствующих году обучения.	MAOY СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
34	Май	24.05	18:50-20:20	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка перед сдачей нормативов. Сдача специальных контрольных нормативов соответствующих году обучения.	MAOY СОШ№218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
35	Май	31.05	18:50-20:20	Лекция с	2	Общая	MAOY	Беседа,

				беседой, практическое занятие		физическая подготовка перед сдачей нормативов. Сдача специальных контрольных нормативов соответствующих году обучения.	СОШ№218	творческое проектирование, педагогическое наблюдение
Раздел 8. Итоговое занятие.								
36	Июнь	07.06	18:50-20:20	Итоговое занятие	2	Начальная диагностика в форме тестирования по ОФП. В форме зачетного занятия по овладению программным материалом, открытого занятия для родителей. Подведение итогов года	МАОУ СОШ№218	Итоговое занятие, педагогическое наблюдение
Итого:					72			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- Наличие игрового зала.
- Наличие раздевалок.
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения уровней освоения образовательной программы.

Кадровое обеспечение

Тишин Николай Олегович

Занимаемая должность:

Учитель по физической культуре

Уровень образования:

Высшее Новосибирский государственный педагогический университет 2002

Квалификация: Бакалавр Физическая культура по направлению физическая культура.

Направление подготовки и (или) специальность: высшая квалификационная категория с декабря 2019г

Повышение квалификации: 26.08.2019-18.09.2019 Программа повышения квалификации «Педагогическая деятельность по физической культуре в средней школе в условиях реализации ФГОС», 108 часов, ООО Инфоурок

Общий стаж работы: 22 года
Стаж работы по специальности: 14 лет

2.3. Формы аттестации

Контроль степени результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы может проводиться в различных формах:

- форме аттестации;
- выступление на соревнованиях и показательных выступлениях;
- открытое занятие;
- осуществление диагностических процедур (зачет, сдача контрольных нормативов).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, где определяются качественные критерии и обсуждаются с учащимися и их родителями

Основные методы диагностики – включённое педагогическое наблюдение и тестирование. Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития учащихся, увидеть слабые места программы и помочь педагогу скорректировать работу.

На основании анализа итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы объединения вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении результатов разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Сдача нормативов позволяет выявить и проследить динамику физического развития учащихся в течение всего периода обучения. **Виды аттестации учащихся**

Программой предусмотрена аттестация (промежуточная, итоговая), результаты которой записываются в учебный журнал:

Промежуточная - в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов по О.Ф.П;

Итоговая – апрель-май - в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия (демонстрация приёмов на контроль).

Формы подведения итогов реализации программы

- тестирование;
- контрольное занятия;
- учебные соревнования;

Формы подведения итогов.

Программой предусмотрена аттестация (начальная, промежуточная, итоговая), результаты которой записываются в учебный журнал:

1 год обучения:

- в форме тестирования по ОФП.
- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов.
- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия сдача контрольных нормативов (демонстрация приёмов на контроль).
- в форме открытого занятия.

2 год обучения:

- в форме тестирования по ОФП.
- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов.
- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов (демонстрация приёмов на контроль).
- в форме открытого занятия;

3 год обучения:

- в форме тестирования по ОФП.
- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов.
- в форме открытого занятия.
- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия сдача контрольных нормативов (демонстрация приёмов на контроль).

4 год обучения:

- в форме тестирования по ОФП.
- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов.
- в форме открытого занятия.
- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия сдача контрольных нормативов (демонстрация приёмов на контроль).

2.4. Оценочные материалы

Нормативы физической подготовленности учащихся

		Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Силовые	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	3	6-8	10
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	0-2	6-9	12,5
		0-2	5-8	11,5
		0-2	6-9	13
		0-2	7-10	14
Сила	Поднимание туловища (кол-во раз)	12	13	14
Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	11,7	11,3-10,6	10,2
		11,2	10,7-10,1	9,7
		10,8	10,3-9,7	9,3
		10,4	10,4-9,5	9,1

- алгоритм учебного занятия;

1. Вводная часть: построение, проверка состава группы, приветствие.

2. Подготовительная часть:

- физиологическая разминка;
- подготовка сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной системы к предстоящим нагрузкам.

3. Основная часть направлена на реализацию цели и задач занятия. Так как в этой части решаются главные задачи в овладении техническими и тактическими навыками и совершенствовании их, то нагрузка нарастает по объёму и, особенно, по интенсивности.

4. Заключительная часть:

- построение;
- разбор ошибок, совершённых учащимися во время занятия;
- подведение итогов занятия;
- объявления.

В этой части занятия необходимо привести организм в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части можно использовать упражнения для развития гибкости,

координации. Затем успокаивающие упражнения, лёгкий бег, ходьба, отвлекающие подвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц конечностей.

2.5. Рабочая программа воспитания

- **Цель воспитательной работы:**

развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

- **Планируемые результаты и формы их проявления.**

В результате поэтапной реализации Программы будет обеспечено:

- вовлечение детей и молодежи в позитивную социальную деятельность, рост числа патриотически настроенных молодых граждан;
- приобщение наибольшего количества обучающихся к здоровому образу жизни;
- повышение социальной активности обучающихся;
- доступность для всех категорий детей качественного воспитания, способствующего удовлетворению их индивидуальных потребностей, развитию творческих способностей;
- рост числа участников и победителей в конкурсах и соревнованиях;
- развитие социальной активности и гражданской ответственности несовершеннолетних посредством профилактики отклонений в поведении несовершеннолетних, включения их в разнообразные социально востребованные сферы деятельности и актуальные проекты;

Партнеры по осуществлению образовательного и воспитательного процесса

№ п/п	Наименование партнера	Суть и содержание партнерских отношений
1.	Новосибирская областная Федерация волейбола.	Решает организационные и методические вопросы по организации спортивных сборов, семинаров и соревнований
2.	Новосибирские и областные клубы, объединения, школы волейбола.	Решает организационные и методические вопросы по организации спортивных сборов, семинаров и соревнований

3.Список литературы

Нормативно-правовая литература

При разработке дополнительной общеразвивающей программы (программ) для педагогических работников МАОУ СОШ № 218 основными нормативными документами являются следующие:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана

- мероприятий по ее реализации».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
 4. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации».
 5. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
 6. Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014г. № 317 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие культуры».
 7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
 8. Стратегия государственной культурной политики на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 февраля 2016г. № 326-р.
 9. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2019г. № 2129-р.
 10. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020г. № 3081-р
 11. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021г. № 3894-р
 12. Паспорт национального проекта «Образование».
 13. Паспорт национального проекта «Культура».
 14. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
 16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
 17. Письмо директора Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
 18. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
 12. Методические рекомендации об организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные Минобрнауки России письмом от 28

- апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций»;
13. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 24 декабря 2019г. № 3260 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы).
 14. Устав МАОУ СОШ №218.

Список литературы, использованной при разработке программы

1. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
2. Ю.Д. Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
3. Ю.Д. Железняк. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
4. Ю.Д. Железняк. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

Список литературы для родителей и учащихся:

- Железняк Ю.Д., А.В.Чачин, Ю.П. Сыромятников. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
- Железняк Ю.Д., 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

Приложения

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

- I. Техническая подготовка.
- II. Тактическая подготовка.
- III. Специальная силовая подготовка.
 - 1. Развитие прыгучести.
 - 2. Развитие быстроты.
 - 3. Развитие реакции.

К урокам по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований к норме. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого. Урок начинается по звонку с общего построения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

На уроках по волейболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

На уроках по волейболу учащиеся обязаны выполнить следующие требования:

I. Техническая подготовка – индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя:

- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;
- выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;
- запрещается бить мяч ногами;

II. Tактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- выполнять подачу только после свистка учителя;
- между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

III. Специальная силовая подготовка:

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
- при выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.

На уроках по волейболу учащиеся овладевают методиками самоконтроля. При плохом самочувствии на уроках учащиеся должны прекратить занятия, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.

