

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Солчурская средняя общеобразовательная школа»
Овюрского кожууна Республики Тыва

Рассмотрено
На педагогическом совете
МБОУ Солчурской СОШ
Протокол №1
от «11» августа 2023г



**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
«Волейбол»
(физкультурно-спортивная)**

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 2 часа в неделю

Составитель:
Донгак Чайн Орлан-оолович,
Учитель физической культуры

Солчур 2023г

1.1. Пояснительная записка

Краткая характеристика изучаемого предмета

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях.

Программа спортивного кружка по волейболу для обучающихся 11-17 лет составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577).

Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федерального Закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ (в ред. Федеральных законов).

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Письма Министерства образования РФ от 02.04.2002 года № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении».

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 2 на 2020-2021 уч. год.

Недельного учебного плана МБОУ СОШ № 2 г. Константиновска на 2020-2021 уч. год.

Методическом пособии для учителей «Волейбол в школе». Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский Москва, «Просвещение», 2009 г.

Внеурочной деятельности учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011

Направленность образовательной программы

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. 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, учитель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Актуальность и новизна заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-17 лет и реализуются в течение учебного года.

Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Адресат в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Наполняемость мальчики-10, девочки-10

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;

5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Срок реализации: 1 год

РЕЖИМ РАБОТЫ КРУЖКА

Год обучения	Всего часов			Перерыв между занятиями
	В день	В неделю	В год	
2023-2024 уч.год	1	2	68	-
Год обучения				

Педагогическая целесообразность

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. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в 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. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с чувствительными возрастными периодами.

1.2. Цель и задачи образовательной программы

Цель программы – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3. Планируемые результаты:

Личностные результаты

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: 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.

Второй уровень: 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.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты определять наиболее эффективные способы достижения результата, умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять, умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. 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.

Предметные результаты - формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития - иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма - технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по волейболу

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальной подготовки	1 2	11	5 12	2 2	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Учебно-тренировочной	1 2	13	15 12	2 2	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки,

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

1.4. Учебно-тематический план

Задачи

Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;

Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;

Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;

Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;

Повышение общей физической подготовленности

Учебный тематический план обучения.

Название раздела, темы	
Теоретическая подготовка	
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.
2	История рождения и развития волейбола.
3	Режим и питание спортсмена.
4	Личная гигиена и закаливание организма.
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.
Общая физическая подготовка	
1	Развитие силы
2	Развитие быстроты
3	Развитие выносливости
4	Развитие ловкости
5	Развитие гибкости
Техническая подготовка	
1	Стойки волейболиста
2	Верхняя передача
3	Нижняя передача
4	Взаимодействия с игроком 3 зоны.
5	Нижняя прямая подача
6	Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке.
Тактическая подготовка	
1	Нападение 2 темпом
2	Нападение 1 темпом
3	Защитные действия «углом вперед»
4	Защитные действия «углом назад»

Тестирование, контрольные испытания
Медико-биологический контроль
Участие в соревнованиях

1.5. Содержание учебного предмета

<p>Волейбол (14 часов): Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Т</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>
---	---

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел. Тема учебного занятия.	Тип подготовки	Всего часов	Дата	Дата Факт
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования.	Теор.	1		
2	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Техн.	1		
3	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Техн.	1		
4	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1		
5	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	Техн.	1		

	сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
6	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1		
7	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1		
8	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1		
9	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1		
10	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн	1		
11	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1		
12	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над	Техн.	1		

	собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
12	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	Теор. Техн.	1		
13	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	Техн.	1		
14	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	Техн.	1		
15	ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	Техн.	1		
16	ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	Техн.	1		
17	ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	Техн.	1		
18	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	1		
19	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	1		
20	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	1		
21	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Техн.	1		
22	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Контр.	1		
23	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Такт.	1		
24	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Техн.	1		

25	ПСУ. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность.	Такт.	1		
26	ПСУ. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность.	Техн.	1		
27	ПСУ. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	Техн.	1		
28	ПСУ. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	Техн.	1		
29	Правила техники безопасности.	Техн.	1		
30	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1		
31	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1		
32	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		1		
33	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры.	Техн.	1		
34	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры.	Техн.	1		
35	ПСУ. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	Теор. Интегр.	1		
36	ПСУ. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	Такт.	1		
37	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Теор.	1		
38	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного	Техн.	1		

	через сетку (сверху, снизу, с падением)				
39	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Теор. Техн.	1		
40	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Техн.	1		
41	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Теор.	1		
42	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Такт.	1		
43	ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Техн.	1		
44	ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Техн.	1		
45	ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а	Такт.	1		

	игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.				
46	ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Техн.	1		
47	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Такт.	1		
48	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Техн.	1		
49	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Такт.	1		
50	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Такт.	1		
51	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	Такт.	1		

	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.				
52	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	СФП	1		
53	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Теор. Интегр.	1		
54	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Техн.	1		
55	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Такт	1		
56	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	ОФП	1		
57	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	Интегр.	1		
58	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	Такт.	1		
59	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Интегр.	1		

60	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Техн.	1		
61	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Интегр.	1		
62	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра.	Теор. Интегр.	1		
63	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра.	Такт.	1		
64	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра.	Техн.	1		
65	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра.	Интегр.	1		
66	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра.	Техн.	1		
67	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линией. Тренировочная игра.	Техн.	1		
68	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со	Техн.	1		

второй	линии.				
Тренировочная игра.					

2.2.Формы аттестации(контроля)

№	ФИО	Бег 30м	Бег 60м	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча	Подтягивание на перекладине	Оценка
1							

2.3.Оценочные работы

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Кол-во баллов	0–7	8–10	11–13	14–15

Общие рекомендации для оценивания

- Отметка «5» ставится, если выполнено более 85% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и уровня повышенной сложности основных образовательных программ;
- Отметка «4» ставится, если выполнено более 65% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и частично уровня повышенной сложности основных образовательных программ;
- Отметка «3» ставится, если выполнено не менее 50% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня основных образовательных программ, на уровне представлений и элементарных понятий.
- Отметка «2» ставится, если выполнено менее 50% работы, когда обучающийся имеет отдельные представления об изученном материале, при этом большая часть обязательного уровня основных образовательных программ не усвоена,

2.4.Методическое обеспечение программы

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

2.5. Материально-техническая обеспечение

- Материально-техническая база любой отрасли народного хозяйства характеризуется совокупностью разнообразных материальных и технических средств, обеспечивающих ее функционирование.

Материально-техническая база физической культуры и спорта включает в себя спортивные сооружения, предприятия, изготовляющие спортивные товары, а так же, инвентарь и другое спортивное имущество, находящееся в распоряжении хозяйственных, профсоюзных, физкультурных и других организаций или в собственности отдельных граждан.

- Наиболее значительная часть материально-технической базы - спортивные сооружения.

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» (2008) **физкультурно-оздоровительные, спортивные и спортивно-технические сооружения** - это объекты, предназначенные для занятий граждан физическими упражнениями, спортом и проведения спортивных зрелищных мероприятий.

Физкультурно-спортивные сооружения представляют собой сеть (систему), под которой понимается такая их совокупность, которая обеспечивает удовлетворение потребностей населения в занятиях физическими упражнениями и видами спорта. Современная сеть включает в себя физкультурно-спортивные сооружения для занятия более чем 160 видами спорта и проведения активного досуга. В связи с этим она считается одной из самых сложных и многообразных среди систем обслуживания населения

- По функциональному назначению выделяют три базовые группы спортивных сооружений:

- - **основные** (предназначенные непосредственно для занятий физическими упражнениями и видами спорта);

- - **вспомогательные** (используются для дополнительного обслуживания занимающихся, хранения инвентаря, оборудования);

- - **предназначенные для зрителей** (трибуны и т.д.).

- **Основные** физкультурно-спортивные сооружения классифицируются:

- · по отношению к природной среде - крытые и открытые (летние и зимние);

- · по объемно-пространственной организации - плоскостные (открытые площадки) и объемные (крытые спортсооружения);

- · по объемно-пространственной организации - плоскостные (открытые площадки) и объемные (крытые спортсооружения);

- · по характеру использования - универсальные и специализированные (велотрек).

- **Вспомогательные** сооружения классифицируются на две группы:

- · сооружения для обслуживания занимающихся и зрителей (вестибюль, гардероб, раздевалки душевыми и санузлами, медицинский блок, пункты питания, бытового обслуживания и т.д.);

- · сооружения административно-хозяйственного назначения (служебные помещения для администрации и персонала, гаражи, мастерские для ремонта).

- **Сооружения для зрителей** подразделяются на постоянные или стационарные (трибуны) и трансформируемые (сборно-разборные).
- Развитие системы спортивных сооружений в населенных пунктах должно определяться генеральными планами их застройки в соответствии со строительными нормами и правилами Госстроя.
- Стоимость городской спортивной сети достигает примерно 1,5% общей стоимости жилья.
- Составной частью материально-технической базы физической культуры и спорта является оборудование спортивных сооружений (снаряды, приспособления, приборы информации и контроля, инвентарь длительного пользования и т.п.).

Оборудование спортсооружений по стоимости составляет в среднем около 8% их общей стоимости, что соответствует подобной же норме в других отраслях. Зная общую стоимость спортивных сооружений (основных фондов) и объем капиталовложений в спортивное строительство (республике, области, городу), нетрудно рассчитать суммарную стоимость оборудования.

2.6. Воспитательный компонент

Физическое воспитание детей является педагогической системой физического совершенствования ребенка. Физическая культура - это совершенно особый образовательный предмет, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность ребенка.

Включение физического воспитания обязательной частью в единую систему учебно-воспитательной работы общеобразовательной школы обеспечивает возможность взаимно - использования средств и методов всех сторон системы воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового).

При определении задач физического воспитания учитывается не только его специфика, но и место и функции в общей системе воспитания и образования.

Общие задачи физического воспитания школьников при постановке и решении их в реальном учебно-воспитательном процессе подлежат конкретизации в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, спецификой содержания учебного материала, этапами обучения и воспитания.

Успешность решения всего разнообразия задач физического воспитания школьников требует усилий педагогического коллектива школы, обеспечивающих во взаимодействии наибольший педагогический эффект.

Физическое воспитание является единственным предметом в школе, по которому ученик может (и должен) получать объективную оценку собственного физического состояния в динамике. Реализация данного принципа потребовала разработки новых подходов к системе оценки физического здоровья ученика, чтобы он не только понимал, но и внутренне принимал стоящие перед ним задачи, переживал за свое физическое состояние.

Существует множество мнений по поводу подготовки специалистов по физической культуре. Образование, профессионализм и здоровый стиль жизни в XXI веке будут доминировать в числе важнейших факторов обеспечения достижений в социально - значимых видах деятельности, в жизни каждого человека, его положения в обществе, коллективе, семье, прогрессивных преобразований в обществе.

3. Литература для педагога

1. *Банников А.М., Костюков В.В.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол. - 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
6. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.

7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.