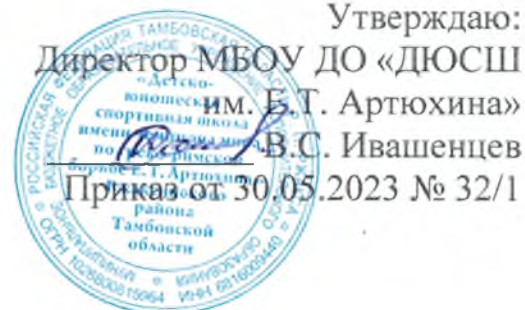


**Отдел образования администрации Ржаксинского района
Тамбовской области**

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа
имени чемпиона мира по греко-римской борьбе Е.Т. Артюхина»
Ржаксинского района Тамбовской области**

Рекомендована к утверждению
педагогическим советом МБОУ ДО
«ДЮСШ им. Е.Т. Артюхина»
Протокол от 30.05.2023 г. № 2



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»
(базовый уровень)**

**Возраст учащихся: 9-18 лет
Срок реализации: 3 года**

**Автор-составитель: Удальцов Александр Юрьевич,
тренер-преподаватель**

р.п. Ржакса, 2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа имени чемпиона мира по греко-римской борьбе Е.Т. Артюхина» Ржаксинского района Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (базовый уровень)
3. Сведения об авторе-составителе:	
3.1. Ф.И.О., должность	Удальцов Александр Юрьевич, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";</p> <p>- письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. N ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».</p> <p>- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 4.07.2014 г. № 41.</p> <p>- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).</p> <p>- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р) Устав МБОУ ДО «ДЮСШ им. Е.Т. Артюхина»</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Общеразвивающая
4.5. Вид программы	Дополнительная общеразвивающая программа
4.6. Возраст учащихся	9-18 лет
4.7. Продолжительность обучения	3 года
5. Рецензенты	

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику здорового образа жизни. Профилактику здорового образа жизни необходимо начинать с ранних лет. В частности, необходимо уделять особое внимание формированию полезных привычек, как альтернативе привычкам вредным, и делать установки на ведение здорового образа жизни. Большой акцент на сами вредные привычки делать не нужно, главное приобщать детей к здоровому образу жизни. Возраст 9-18 лет наиболее восприимчив к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие здорового образа жизни

Направленность программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно- спортивную направленность. В ходе освоения программы учащиеся получают навыки приобретения теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Новизна: новизна программы состоит в получении результатов нового качества, направленных на осознание значимости физкультурно- спортивной деятельности в сохранении и укреплении здоровья.

Актуальность программы проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процента здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в т.ч. курение, алкоголизм, наркомания. Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа », направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительная особенность программы.

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
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 программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Волейбол» рассчитана на работу с учащимися в возрасте 9-18 лет. Набор в группу осуществляется по интересам детей. Возможен разновозрастной состав группы.

Условия набора учащихся

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Волейбол» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Объём и срок освоения программы дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на три года обучения: первый год обучения – 234 часа, второй год обучения – 234 часа, третий год обучения – 234 часа.

Формы и режим занятий:

- индивидуально-групповые (педагог уделяет внимание нескольким обучающимся на занятии в то время, когда другие занимаются самостоятельно);
- дифференцированно-групповые (в группы объединяют обучающихся с одинаковыми физическими возможностями и уровнем умений и навыков).

**Схема возрастного и количественного распределения детей по группам,
количество занятий в неделю, их продолжительность**

Год обучения	Количество детей в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	20	3	2	6	234
2	20	3	2	6	234
3	20	3	2	6	234

Формы организации занятий

Занятие – лекция - занятие, на котором учителем сообщаются новые знания.

Занятие – беседа - занятие, на котором ведется диалог между учителем и учеником по обобщению полученных знаний.

Тактическое занятие – приобретение тактических навыков.

Техническое занятие – приобретение технических навыков.

Занятие – соревнование между командами района.

Структура занятия

-Теоретическая часть:

-Практическая часть:

-Итоги занятия:

1.2.Цели и задачи программы

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди учащихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Задачи первого года обучения

Образовательные

обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость); обучить правильному выполнению упражнений.

Воспитательные

выполнение сознательных двигательных действий;

любовь к спорту;

чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность воспитанию нравственных и волевых качеств;

привлечение учащихся к спорту;

устранение вредных привычек.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Развивающие

развить координацию движений и основные физические качества.

способствовать повышению работоспособности учащихся,

развивать двигательные способности,

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Задачи второго года обучения

Образовательные

привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к укреплению здоровья;

содействовать правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

Воспитательные

воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное

совершенствование личности, воспитание моральных и волевых качеств.

Развивающие

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Задачи третьего года обучения

Образовательные

привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к укреплению здоровья; содействовать правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

Воспитательные

воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, воспитание моральных и волевых качеств.

Развивающие

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.3.Содержание программы

Учебный план программы

Первый год обучения

№ п/п раздела	№ п/п темы	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теор.	Практ.	
1.		Теоретические сведения.	8	8	-	Опрос по темам. Контрольные испытания, тесты.
	1.1	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	
	1.2	Состояние и развитие различных видов спорта в России и за рубежом.	2	2	-	
	1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	-	
	1.4	Техника безопасности при занятиях спортом.	2	2	-	

2.		ОФП	66	2	64	Эстафеты, конкурсы. Контрольная игра. Контрольные испытания. Зачёт.
	2.1	Значение общей физической подготовки для спортсмена.	2	2	-	
	2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	16	-	16	
	2.3	Упражнения с предметами.	16	-	16	
	2.4	Акробатические упражнения.	16	-	16	
	2.5	Легкоатлетические упражнения.	16	-	16	
3.		Подвижные игры.	15	-	15	Контрольные испытания, тесты, опрос
	3.1	Скоростно-силовые игры.	3	-	3	
	3.2	Игры на быстроту реакции.	3	-	3	
	3.3	Игры на внимание.	3	-	3	
	3.4	Игры на силу.	3	-	3	
	3.5	Игры на координацию.	3	-	3	
4.		СФП	30	-	30	Контрольные испытания, тесты, опрос
	4.1	Специальные упражнения для развития быстроты реакции.	6	-	6	
	4.2	Верхняя подача .	6	-	6	
	4.3	Различные виды жонглирования волейбольным мячом.	6	-	6	
	4.4	Передача мяча в парах.	6	-	6	
	4.5	Нижняя передача мяча в парах	6	-	6	
5.		Техническая подготовка.	62	2	60	Тестирование по темам.
	5.1	Понятие о спортивной технике.	2	2	-	
	5.2	Перемещения по площадке	15	-	15	
	5.3	Стойка спортсмена.	15	-	15	
	5.4	Удары. Атакующие.	15	-	15	
	5.5	Блокирование.	15	-	15	

		Подачи.				
6.		Тактическая подготовка.	26	2	24	Тестирование по темам.
	6.1	Понятие о тактике.	2	2	-	
	6.2	Основные позиции игрока.	6	-	6	
	6.3	Тактические упражнения и комбинации.	6	-	6	
	6.4	Выбор темпа игры.	6	-	6	
	6.5	Тактика групповых встреч.	6	-	6	
7.		Правила игры.	8	6	2	Соревнования
	7.1	Изучение основных правил игры.	2	2	-	
	7.2	Разбор правил в игре.	2	-	2	
	7.3	Разметка площадки.	2	2		
	7.4	Расстановка игроков	2	2		
8.		Организация соревнований.	12	2	10	Соревнования
	8.1	Виды соревнований. Обязанности и права участников.	2	2	-	
	8.2	Проведение соревнований.	10	-	10	
9.		Контрольные испытания.	7	-	7	Контрольные испытания, тестирование
	9.1	Промежуточный контроль.	7	-	7	
		Итого:	234	22	212	

Второй год обучения

№ п/п раздела	№ п/п темы	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теор.	Практ.	
1.		Теоретические сведения.	8	8	-	Опрос по темам. Контрольные испытания,
	1.1	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	

	1.2	Состояние и развитие различных видов спорта в России и за рубежом.	2	2	-	тесты.
	1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	-	
	1.4	Техника безопасности при занятиях спортом.	2	2	-	
2.		ОФП	56	2	54	Эстафеты, конкурсы.
	2.1	Значение общей физической подготовки для спортсмена.	2	2	-	Контрольная игра.
	2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	14	-	14	Контрольные испытания.
	2.3	Упражнения с предметами.	13	-	13	Зачёт.
	2.4	Акробатические упражнения.	13	-	13	
	2.5	Легкоатлетические упражнения.	14	-	14	
3.		Подвижные игры.	15	-	15	Контрольная игра.
	3.1	Скоростно-силовые игры.	3	-	3	Контрольные испытания.
	3.2	Игры на быстроту реакции.	3	-	3	Зачёт.
	3.3	Игры на внимание.	3	-	3	
	3.4	Игры на силу.	3	-	3	
	3.5	Игры на координацию.	3	-	3	
4.		СФП	40	-	40	Контрольные испытания,
	4.1	Специальные упражнения для развития быстроты реакции.	8	-	8	тесты,
	4.2	Верхняя подача .	8	-	8	опрос
	4.3	Различные виды жонглирования волейбольным мячом.	8	-	8	
	4.4	Передача мяча в парах.	8	-	8	
	4.5	Нижняя передача мяча в парах	8	-	8	

5.		Техническая подготовка.	52	2	50	Тестирование по темам.
	5.1	Понятие о спортивной технике.	2	2	-	
	5.2	Перемещения по площадке	13	-	13	
	5.3	Стойка спортсмена.	12	-	12	
	5.4	Удары. Атакующие.	13	-	13	
	5.5	Блокирование. Поддачи.	12	-	12	
6.		Тактическая подготовка.	36	2	34	Тестирование по темам.
	6.1	Понятие о тактике.	2	2	-	
	6.2	Основные позиции игрока.	8	-	8	
	6.3	Тактические упражнения и комбинации.	9	-	9	
	6.4	Выбор темпа игры.	8	-	8	
	6.5	Тактика групповых встреч.	9	-	9	
7.		Правила игры.	8	6	2	Соревнования
	7.1	Изучение основных правил игры.	2	2	-	
	7.2	Разбор правил в игре.	2	-	2	
	7.3	Разметка площадки.	2	2		
	7.4	Расстановка игроков	2	2		
8.		Организация соревнований.	12	2	10	Соревнования
	8.1	Виды соревнований. Обязанности и права участников.	2	2	-	
	8.2	Проведение соревнований.	10	-	10	
9.		Контрольные испытания.	7	-	7	Контрольные испытания, тестирование
	9.1	Промежуточный контроль.	7	-	7	
		Итого:	234	22	212	

Третий год обучения

№ п/п раздела	№ п/п темы	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теор.	Практ.	
1.		Теоретические сведения.	8	8	-	Опрос по темам. Контрольные испытания, тесты.
	1.1	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	
	1.2	Состояние и развитие различных видов спорта в России и за рубежом.	2	2	-	
	1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	-	
	1.4	Техника безопасности при занятиях спортом.	2	2	-	
2.		ОФП	56	2	54	Эстафеты, конкурсы. Контрольная игра. Контрольные испытания. Зачёт.
	2.1	Значение общей физической подготовки для спортсмена.	2	2	-	
	2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	14	-	14	
	2.3	Упражнения с предметами.	13	-	13	
	2.4	Акробатические упражнения.	13	-	13	
	2.5	Легкоатлетические упражнения.	14	-	14	
3.		Подвижные игры.	15	-	15	Контрольная игра. Контрольные испытания. Зачёт.
	3.1	Скоростно-силовые игры.	3	-	3	
	3.2	Игры на быстроту реакции.	3	-	3	
	3.3	Игры на внимание.	3	-	3	
	3.4	Игры на силу.	3	-	3	
	3.5	Игры на координацию.	3	-	3	
4.		СФП	40	-	40	Контрольные испытания,
	4.1	Специальные	8	-	8	

		упражнения для развития быстроты реакции.				тесты, опрос
	4.2	Верхняя подача .	8	-	8	
	4.3	Различные виды жонглирования	8	-	8	
	4.4	волейбольным мячом. Передача мяча в парах.	8	-	8	
	4.5	Нижняя передача мяча в парах	8	-	8	
5.		Техническая подготовка.	52	2	50	Тестирование по темам.
	5.1	Понятие о спортивной технике.	2	2	-	
	5.2	Перемещения по площадке	13	-	13	
	5.3	Стойка спортсмена.	12	-	12	
	5.4	Удары. Атакующие.	13	-	13	
	5.5	Блокирование. Подачи.	12	-	12	
6.		Тактическая подготовка.	36	2	34	Тестирование по темам.
	6.1	Понятие о тактике.	2	2	-	
	6.2	Основные позиции игрока.	8	-	8	
	6.3	Тактические упражнения и комбинации.	9	-	9	
	6.4	Выбор темпа игры.	8	-	8	
	6.5	Тактика групповых встреч.	9	-	9	
7.		Правила игры.	8	6	2	Соревнования
	7.1	Изучение основных правил игры.	2	2	-	
	7.2	Разбор правил в игре.	2	-	2	
	7.3	Разметка площадки.	2	2		
	7.4	Расстановка игроков	2	2		
8.		Организация соревнований.	12	2	10	Соревнования
	8.1	Виды соревнований. Обязанности и права участников.	2	2	-	
	8.2	Проведение соревнований.	10	-	10	

9.		Контрольные испытания.	7	-	7	Контрольные испытания, тестирование
	9.1	Итоговый контроль.	7	-	7	
		Итого:	234	22	212	

Содержание учебного плана.

1 год обучения

Раздел 1. Теоретические сведения (8часов).

Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России (2 часа). Физическая культура – составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Тема 1.2 Состояние и развитие спорта в России и за рубежом(2 часа).

Появление игры в стране, её распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них советских и российских спортсменов. Особенности современной игры.

Тема 1.3 Влияние физических упражнений на организм занимающихся(2 часа). Систематические занятия физическими упражнениями- важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 1.4 Техника безопасности при занятиях спортом(2 часа). Описание игры, её особенности. Меры безопасности при игре в настольный теннис.

Раздел 2. ОФП (66часов).

Тема 2.1 Значение общей физической подготовки для спортсмена (теория 2 часа). Понятие общей физической подготовки. Почему ОФП отводится много места на начальном этапе. Как ОФП влияет на развитие физической подготовленности спортсмена, его спортивные достижения.

Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения без предметов (практика 16 часа). Строевые упражнения. Строй, шеренга, фланг, колонна. Упражнения типа утренней зарядки. Упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на координацию движений. Упражнения из разных исходных положений.

Тема 2.3 Упражнения с предметами (практика 16 часа). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, теннисными ракетками. С сопротивлением, отягощением.

Тема 2.4 Акробатические упражнения (практика 16 часа). Разные виды кувырков.

Упражнения в равновесии. Упражнения на гибкость, силу, ловкость. Упражнения на растяжку.

Тема 2.5 Легкоатлетические упражнения (практика 16 часа). Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки на двух, на одной ноге. Прыжки со скакалкой. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, из различных положений.

Раздел 3. Подвижные игры (практика 15 часов).

Тема 3.1 Скоростно-силовые игры.(практика 3 часа).

Тема 3.2 Игры на быстроту реакции.(практика 3 часа).

Тема 3.3 Игры на внимание.(практика 3 часа).

Тема 3.4 Игры на силу.(практика 3 часа).

Тема 3.5 Игры на координацию.(практика 3 часа).

Раздел 4. СФП (практика 30 часов).

Тема 4.1 Специальные упражнения для развития быстроты реакции (практика 6 часа). Бег на короткие дистанции: 10, 30, 60 м. из разных исходных положений. Упражнения с волейбольными мячами. Ловля волейбольного мяча, отскочившего от стенки. Ловля волейбольного мяча в полёте

Тема 4.2 Специальные упражнения имитирующие передвижения (практика 6 часа). Шаги, прыжки, выпады в медленном темпе и быстром, по сигналу и без сигнала.

Тема 4.3 Имитационные упражнения с волейбольным мячом (практика 6 часа). Упражнения с обычным мячом, с набивным мячом.

Тема 4.4 Различные виды жонглирования (практика 6 часа). Жонглирование над собой. Перед собой двумя руками.

Тема 4.5 Игра в парах (практика 6 часа).

Раздел 5. Техническая подготовка (62 часов).

Тема 5.1 Понятие о спортивной технике (теория 2 часа). Понятие о спортивной технике. Активная, разнообразная, точная игра – основа мастерства в волейболе.

Тема 5.2 Перемещение по площадке (практика 15 часа). Упражнения на овладение техникой перемещения. Упражнения на овладение техникой при приёме.

Тема 5.3 Стойка спортсмена (практика 15 часа). Техника основной стойки волейболиста.

Тема 5.4 Удары. Блокирование (практика 15 часа). Техника промежуточного удара. Работа над техникой атакующего удара. Работа над защитой.

Тема 5.5 Поддача нижняя, боковая, верхняя(практика 15 часа). Техника нижней, боковой, верхней подач.

Раздел 6. Тактическая подготовка (26 часов).

Тема 6.1 Понятие о тактике (теория 2 часа). Дать понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость тактики и техники. Их влияние на результат.

Тема 6.2. Основные позиции игрока (практика 6 часа). Выбор позиций игрока для ведения игры.

Тема 6.3 Тактические упражнения и комбинации (практика 6 часа). Разработка тактических комбинаций для ведения игры.

Тема 6.4 Выбор темпа игры (практика 6 часа). Применение тактических приёмов при выборе темпа игры.

Тема 6.5 Тактика групповых встреч (практика 6 часа). Планирование тактических действий при групповых встречах.

Раздел 7. Правила игры (8 часов).

Тема 7.1 Основные правила игры (теория 4 часа). Познакомить обучающихся с основными правилами игры в волейбол.

Тема 7.2 Разбор правил в игре (практика 4 часа). Применение основных правил в учебной игре.

Раздел 8. Организация соревнований (12 часов).

Тема 8.1 Виды соревнований. Права и обязанности участников (теория 2 часа). Какие бывают соревнования. Какие имеют права участники соревнований. Какие обязанности.

Тема 8.2 Проведение соревнований (практика 10 часа). Организация и проведение соревнований внутри группы.

Раздел 9. Контрольные испытания (7 часа).

Тема 9.1 Первоначальный контроль (практика 7 часа). Первоначальный контроль по общей физической подготовки.

2 год обучения.

Раздел 1. Теоретические сведения (8 часов).

Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России (2 часа). Физическая культура – составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Тема 1.2 Состояние и развитие спорта в России и за рубежом(2 часа).

Появление игры в стране, её распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них советских и российских спортсменов. Особенности современной игры.

Тема 1.3 Влияние физических упражнений на организм занимающихся(2 часа). Систематические занятия физическими упражнениями- важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 1.4 Техника безопасности при занятиях спортом(2 часа). Описание игры, её особенности. Меры безопасности при игре в настольный теннис.

Раздел 2. ОФП (56часов).

Тема 2.1 Значение общей физической подготовки для спортсмена (теория 2 часа). Понятие общей физической подготовки. Почему ОФП отводится много места на начальном этапе. Как ОФП влияет на развитие физической подготовленности спортсмена, его спортивные достижения.

Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения без предметов (практика 14 часа). Строевые упражнения. Строй, шеренга, фланг, колонна. Упражнения типа утренней зарядки. Упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на координацию движений. Упражнения из разных исходных положений.

Тема 2.3 Упражнения с предметами (практика 13 часа). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, теннисными ракетками. С сопротивлением, отягощением.

Тема 2.4 Акробатические упражнения (практика 13 часа). Разные виды кувырков. Упражнения в равновесии. Упражнения на гибкость, силу, ловкость. Упражнения на растяжку.

Тема 2.5 Легкоатлетические упражнения (практика 14 часа). Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки на двух, на одной ноге. Прыжки со скакалкой. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, из различных положений.

Раздел 3. Подвижные игры (практика 15 часов).

Тема 3.1 Скоростно-силовые игры. (практика 3 часа).

Тема 3.2 Игры на быстроту реакции. (практика 3 часа).

Тема 3.3 Игры на внимание. (практика 3 часа).

Тема 3.4 Игры на силу. (практика 3 часа).

Тема 3.5 Игры на координацию. (практика 3 часа).

Раздел 4. СФП (практика 40 часов).

Тема 4.1 Специальные упражнения для развития быстроты реакции (практика 8 часа). Бег на короткие дистанции: 10, 30, 60 м. из разных исходных положений. Упражнения с волейбольными мячами. Ловля волейбольного мяча, отскочившего от стенки. Ловля волейбольного мяча в полёте

Тема 4.2 Специальные упражнения имитирующие передвижения

(практика 8 часа). Шаги, прыжки, выпады в медленном темпе и быстром, по сигналу и без сигнала.

Тема 4.3 Имитационные упражнения с волейбольным мячом (практика 8 часа). Упражнения с обычным мячом, с набивным мячом.

Тема 4.4 Различные виды жонглирования (практика 8 часа). Жонглирование над собой. Перед собой двумя руками.

Тема 4.5 Игра в парах (практика 8 часа).

Раздел 5. Техническая подготовка (52 часов).

Тема 5.1 Понятие о спортивной технике (теория 2 часа). Понятие о спортивной технике. Активная, разнообразная, точная игра – основа мастерства в волейболе.

Тема 5.2 Перемещение по площадке (практика 13 часа). Упражнения на овладение техникой перемещения. Упражнения на овладение техникой при приёме.

Тема 5.3 Стойка спортсмена (практика 12 часа). Техника основной стойки волейболиста.

Тема 5.4 Удары. Блокирование (практика 13 часа). Техника промежуточного удара. Работа над техникой атакующего удара. Работа над защитой.

Тема 5.5 Поддача нижняя, боковая, верхняя (практика 12 часа). Техника нижней, боковой, верхней подач.

Раздел 6. Тактическая подготовка (36 часов).

Тема 6.1 Понятие о тактике (теория 2 часа). Дать понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость тактики и техники. Их влияние на результат.

Тема 6.2. Основные позиции игрока (практика 8 часа). Выбор позиций игрока для ведения игры.

Тема 6.3 Тактические упражнения и комбинации (практика 9 часа). Разработка тактических комбинаций для ведения игры.

Тема 6.4 Выбор темпа игры (практика 8 часа). Применение тактических приёмов при выборе темпа игры.

Тема 6.5 Тактика групповых встреч (практика 9 часа). Планирование тактических действий при групповых встречах.

Раздел 7. Правила игры (8 часов).

Тема 7.1 Основные правила игры (теория 4 часа). Познакомить обучающихся с основными правилами игры в волейбол.

Тема 7.2 Разбор правил в игре (практика 4 часа). Применение основных правил в учебной игре.

Раздел 8. Организация соревнований (12 часов).

Тема 8.1 Виды соревнований. Права и обязанности участников (теория 2 часа). Какие бывают соревнования. Какие имеют права участники соревнований. Какие обязанности.

Тема 8.2 Проведение соревнований (практика 10 часа). Организация и проведение соревнований внутри группы.

Раздел 9. Контрольные испытания (7 часа).

Тема 9.1 Первоначальный контроль (практика 7 часа). Первоначальный контроль по общей физической подготовки.

3 год обучения.

Раздел 1. Теоретические сведения (8часов).

Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России (2 часа). Физическая культура – составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Тема 1.2 Состояние и развитие спорта в России и за рубежом(2 часа).

Появление игры в стране, её распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них советских и российских спортсменов. Особенности современной игры.

Тема 1.3 Влияние физических упражнений на организм занимающихся(2 часа). Систематические занятия физическими упражнениями- важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 1.4 Техника безопасности при занятиях спортом(2 часа). Описание игры, её особенности. Меры безопасности при игре в настольный теннис.

Раздел 2. ОФП (56часов).

Тема 2.1 Значение общей физической подготовки для спортсмена (теория 2 часа). Понятие общей физической подготовки. Почему ОФП отводится много места на начальном этапе. Как ОФП влияет на развитие физической подготовленности спортсмена, его спортивные достижения.

Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения без предметов (практика 14 часа).

Строевые упражнения. Строй, шеренга, фланг, колонна. Упражнения типа утренней зарядки. Упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на координацию движений. Упражнения из разных исходных положений.

Тема 2.3 Упражнения с предметами (практика 13 часа). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, теннисными ракетками. С сопротивлением, отягощением.

Тема 2.4 Акробатические упражнения (практика 13 часа). Разные виды кувырков. Упражнения в равновесии. Упражнения на гибкость, силу, ловкость. Упражнения на растяжку.

Тема 2.5 Легкоатлетические упражнения (практика 14 часа). Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки на двух, на одной ноге. Прыжки со скакалкой. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, из различных положений.

Раздел 3. Подвижные игры (практика 15 часов).

Тема 3.1 Скоростно-силовые игры. (практика 3 часа).

Тема 3.2 Игры на быстроту реакции. (практика 3 часа).

Тема 3.3 Игры на внимание. (практика 3 часа).

Тема 3.4 Игры на силу. (практика 3 часа).

Тема 3.5 Игры на координацию. (практика 3 часа).

Раздел 4. СФП (практика 40 часов).

Тема 4.1 Специальные упражнения для развития быстроты реакции (практика 8 часа). Бег на короткие дистанции: 10, 30, 60 м. из разных исходных положений. Упражнения с волейбольными мячами. Ловля волейбольного мяча, отскочившего от стенки. Ловля волейбольного мяча в полёте

Тема 4.2 Специальные упражнения имитирующие передвижения (практика 8 часа). Шаги, прыжки, выпады в медленном темпе и быстром, по сигналу и без сигнала.

Тема 4.3 Имитационные упражнения с волейбольным мячом (практика 8 часа). Упражнения с обычным мячом, с набивным мячом.

Тема 4.4 Различные виды жонглирования (практика 8 часа). Жонглирование над собой. Перед собой двумя руками.

Тема 4.5 Игра в парах (практика 8 часа).

Раздел 5. Техническая подготовка (52 часов).

Тема 5.1 Понятие о спортивной технике (теория 2 часа). Понятие о спортивной технике. Активная, разнообразная, точная игра – основа мастерства в волейболе.

Тема 5.2 Перемещение по площадке (практика 13 часа). Упражнения на овладение техникой перемещения. Упражнения на овладение техникой при приёме.

Тема 5.3 Стойка спортсмена (практика 12 часа). Техника основной стойки волейболиста.

Тема 5.4 Удары. Блокирование (практика 13 часа). Техника промежуточного удара. Работа над техникой атакующего удара. Работа над защитой.

Тема 5.5 Поддача нижняя, боковая, верхняя (практика 12 часа). Техника нижней, боковой, верхней поддачи.

Раздел 6. Тактическая подготовка (36 часов).

Тема 6.1 Понятие о тактике (теория 2 часа). Дать понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость тактики и техники. Их влияние на результат.

Тема 6.2. Основные позиции игрока (практика 8 часа). Выбор позиций игрока для ведения игры.

Тема 6.3 Тактические упражнения и комбинации (практика 9 часа). Разработка тактических комбинаций для ведения игры.

Тема 6.4 Выбор темпа игры (практика 8 часа). Применение тактических приёмов при выборе темпа игры.

Тема 6.5 Тактика групповых встреч (практика 9 часа). Планирование тактических действий при групповых встречах.

Раздел 7. Правила игры (8 часов).

Тема 7.1 Основные правила игры (теория 4 часа). Познакомить обучающихся с основными правилами игры в волейбол.

Тема 7.2 Разбор правил в игре (практика 4 часа). Применение основных правил в учебной игре.

Раздел 8. Организация соревнований (12 часов).

Тема 8.1 Виды соревнований. Права и обязанности участников (теория 2 часа). Какие бывают соревнования. Какие имеют права участники соревнований. Какие обязанности.

Тема 8.2 Проведение соревнований (практика 10 часа). Организация и проведение соревнований внутри группы.

Раздел 9. Контрольные испытания (7 часа).

Тема 9.1 Первоначальный контроль (практика 7 часа). Первоначальный контроль по общей физической подготовки.

1.4. Планируемые результаты обучения

По итогам реализации программы базового уровня «Волейбол» ожидаются следующие результаты.

Личностные результаты:

Сформировать у обучающихся мотивацию к обучению навыкам здорового образа жизни и интереса к физкультуре и спорту, потребность к здоровому образу жизни, заложить систему значимых социальных и межличностных отношений важных для формирования здоровья нравственного и физического, научить ставить цели и добиваться их, строить реальные позитивные жизненные планы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Уметь определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя, проговаривать последовательность действий на занятиях физическими упражнениями, выполнять действия по предложенному плану, оценивать свои действия и действия своих товарищей во время занятий, организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

Уметь добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Уметь анализировать, информацию, делать выводы.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других во время занятий спортом, умение слушать и понимать других, умение договариваться и приходить к общему мнению, умение выполнять различные роли во время занятий.

Предметные результаты:

Освоение обучающимися в правил ТБ во время занятий спортом, правил поведения во время игр, соревнований, турниров, освоение правил поведения во время различных игр: лапта, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол и другие. Овладение спортивной терминологией, ключевыми понятиями, используемыми при занятиях спортом, методами и приемами ведения игры.

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;

10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Волейбол»:

-для учащихся первого года обучения начинается 10 сентября и заканчивается 31мая;

-для учащихся второго года обучения начинается 01 сентября и заканчивается 31мая;

- для учащихся третьего года обучения начинается 01 сентября и заканчивается 31мая.

Первый год обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1.	Теоретические сведения.	8	беседа	класс	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу
2	ОФП	66	Практика	Спортивный зал	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу
3	Подвижные игры.	15	Практика	Спортивный зал	Тестирование, карточки судьи, протоколы

4	СФП	30	Практика	Спортивный зал	Тестирование, карточки судьи, протоколы
5	Техническая подготовка.	62	Практика	Спортивный зал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
6	Тактическая подготовка.	26	Практика	Спортивный зал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
7	Правила игры.	8	Практика	Спортивный зал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
8	Организация соревнований	12	Практика	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
9	Контрольные испытания.	7	Практика	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Второй год обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1.	Теоретические сведения.	8	беседа	класс	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу
2	ОФП	56	Практика	Спортивный зал	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу
3	Подвижные игры.	15	Практика	Спортивный зал	Тестирование, карточки судьи, протоколы

4	СФП	40	Практика	Спортивный зал	Тестирование, карточки судьи, протоколы
5	Техническая подготовка.	52	Практика	Спортивный зал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
6	Тактическая подготовка.	36	Практика	Спортивный зал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
7	Правила игры.	8	Практика	Спортивный зал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
8	Организация соревнований	12	Практика	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
9	Контрольные испытания.	7	Практика	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Третий год обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1.	Теоретические сведения.	8	беседа	класс	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу
2	ОФП	56	Практика	Спортивный зал	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу
3	Подвижные игры.	15	Практика	Спортивный зал	Тестирование, карточки судьи, протоколы
4	СФП	40	Практика	Спортивный зал	Тестирование, карточки судьи,

					протоколы
5	Техническая подготовка.	52	Практика	Спортивный зал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
6	Тактическая подготовка.	36	Практика	Спортивный зал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
7	Правила игры.	8	Практика	Спортивный зал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
8	Организация соревнований	12	Практика	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
9	Контрольные испытания.	7	Практика	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия

1. Кабинет, соответствующий требованиям:

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %.

-Госпожнадзор.

2. Оборудование

Волейбольные стойки, Волейбольная сетка, волейбольные мячи, набивные мячи.

3. Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор.

Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

-анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

Методические разработки на темы: «Здоровый образ жизни», «Закаливание», «О вреде курения»,

Кадровое обеспечение

Педагоги, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Волейбол» должны иметь среднее профессиональное или высшее профессиональное образование по специальности, связанной с физической культурой. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «Волейбол» применяется:

Текущий контроль -осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень самостоятельности, уровень спортивной деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль – проводится в конце каждого учебного года (май). Формы контроля универсальных учебных действий первого года обучения: собеседование, выполнение практических упражнений. Формы контроля универсальных учебных действий второго года обучения: тестирование, выполнение спортивного задания, участие в соревнованиях.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости творческого объединения «Волейбол»;
- участие в районных соревнованиях;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **промежуточной аттестации** являются:

- протоколы заседания аттестационной комиссии учреждения по проведению промежуточной аттестации учащихся;
- протоколы по итогам спортивных соревнований учащихся на уровне учреждения;
- приказы органов управления образования об итогах соревнований учащихся муниципального и регионального уровней.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- спортивные соревнования учащихся за время освоения образовательной программы;

-участие в спортивных соревнованиях на уровне учреждения и муниципалитета.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Волейбол» используются:

Критерии оценки овладения детьми спортивными навыками;

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- теоретические навыки;
- практические навыки;
- участие в соревнованиях

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к базовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня спортивных навыков овладения практическими и теоретическими знаниями.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Волейбол» основано на следующих **принципах**:

-гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

-от простого - к сложному(взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

-единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей в процессе коллективных занятий);

-психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);

-индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их спортивных способностей);

-дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения с учетом возраста, способностей детей);

-доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

-словесный (беседа, рассказ, обсуждение);

-наглядный (показ приемов и упражнений);

-репродуктивный (воспроизводящий);

-проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

При реализации программы используются следующие **методы воспитания**:
 -мотивация (создание желания заниматься определенным видом спорта);
 -стимулирование (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются беседы, лекции, спортивные занятия, соревнования. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, групповая и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** -разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового, коллективного обучения. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень базовых образовательных компетенций.

Методическое обеспечение программы 1 года обучения

№ п/п	Раздел и темы программы	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Теоретические сведения.	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный, самостоятельный	Справочные издания, книги, картинки.	Опрос по темам.
2.	ОФП	Рассказ, показ, практические занятия.	Словесный, наглядный, практический.	Спортивный инвентарь, зал.	Контрольные испытания, тесты.
3.	Подвижные игры.	Практические занятия.	Метод под руководством учителя.	Зал для занятий.	Эстафеты, конкурсы.
4.	СФП	Беседа, тренировка.	Словесный, наглядный, практический.	Зал для занятий, спортивный инвентарь.	Контрольные испытания. Зачёт.
5.	Техническая подготовка.	Беседа, тренировка.	Словесный, наглядный, самостоятельный.	Спортивный инвентарь, теннисные столы, ракетки, мячи.	Контрольные испытания, тесты, опрос
6.	Тактическая	Рассказ,	Словесный,	Спортивный	Тестирован

	подготовка.	беседа, практическое занятие.	практический, репродуктивны й, самостоятельн ый.	инвентарь, теннисные столы, ракетки, мячи.	ие по темам.
7.	Правила игры.	Рассказ, беседа, тренировка.	Словесный, под руководством учителя, самостоятельн ый.	Правила игры в настольный теннис.	Опрос по темам, тестирова ние.
8.	Организац ия соревновани й.	Практическое занятие, соревнование.	Практический, под руководст вом учителя, самостоятельн ый.	Зал для проведения соревнований, спортивный инвентарь.	Соревнован ия.
9.	Контрольны е испытания.	Практические занятия.	Практический, самостоятельн ый.	Спортивный инвентарь.	Контрольны е испытания, тестировани е.

Методическое обеспечение 2-го года обучения

№ п/п	Раздел и темы программы	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактическ ий материал и техническое оснащение	Формы подведе ния итогов
1.	Теоретическ ие сведения.	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный, самостоя тельный	Справочные издания, книги, кар тинки.	Опрос по темам.
2.	ОФП	Индивидуальная , групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирова ние, карточки судьи, протоколы
3.	Подвижные игры.	Практические занятия.	Метод под руководством учителя.	Зал для занятий.	Эстафеты, конкурсы.
4.	СФП	Групповая с организацией	Словесный, объяснение	Литература, схемы,	Зачет, тестировани

		индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	е, учебная игра, промежуточный тест.
5.	Техническая подготовка.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
6.	Тактическая подготовка.	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
7.	Правила игры.	Рассказ, беседа, тренировка.	Словесный, под руководством учителя, самостоятельный.	Правила игры в настольный теннис.	Опрос по темам, тестирование.
8.	Организация соревнований.	Практическое занятие, соревнование.	Практический, под руководством учителя, самостоятельный.	Зал для проведения соревнований, спортивный инвентарь.	Соревнования.
9.	Контрольные испытания.	Практические занятия.	Практический, самостоятельный.	Спортивный инвентарь.	Контрольные испытания, тестирование

Методическое обеспечение 3-го года обучения

№ п/п	Раздел и темы программы	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Теоретические сведения.	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный, самостоятельный	Справочные издания, книги, картинки.	Опрос по темам.
2.	ОФП	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3.	Подвижные игры.	Практические занятия.	Метод под руководством учителя.	Зал для занятий.	Эстафеты, конкурсы.
4.	СФП	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
5.	Техническая подготовка.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах,	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося Терминология	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнован

		групповая, в парах	тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	жестикуляция.	ие
6.	Тактическая подготовка.	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
7.	Правила игры.	Рассказ, беседа, тренировка.	Словесный, под руководством учителя, самостоятельный.	Правила игры в настольный теннис.	Опрос по темам, тестирование.
8.	Организация соревнований.	Практическое занятие, соревнование.	Практический, под руководством учителя, самостоятельный.	Зал для проведения соревнований, спортивный инвентарь.	Соревнования.
9.	Контрольные испытания.	Практические занятия.	Практический, самостоятельный.	Спортивный инвентарь.	Контрольные испытания, тестирование.

2.6.Список используемой литературы.

Для педагога:

1. Видякин М.В. «Настоящему учителю физкультуры», Волгоград. Учитель; 2004 г.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2008 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2008 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2008 г. – / Мастерская учителя.
5. Патрикеев, А.Ю. Спортивные игры. М.: Вако, 2009. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

6. Программа по физической культуре. Специальная физическая группа. 1-11 классы / Авторы составители: Т. В. Дараева и др. ;под общ редакцией М. Ю. Ушаковой.- М. : Издательство " глобус", 2010.
7. Самодумская Ю.А. «Физкульт-привет», Краско-Принт, 2006 г.

Для детей:

1. Попова Н.М. «Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях». Ростов, 2004 г
3. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры», Волгоград, Учитель, 2007 г.

2.7.Глоссарий для программы «Волейбол»

Взлет. Вариант атаки, при котором связующий дает короткий быстрый пас по верти-кальной или слегка отлогой траектории, в большинстве случаев в зоне 3. При этом нападающий идет на удар и прыгает до передачи, и в момент касания мяча связующим уже находится в воздухе, готовый для нанесения удара.

Второй темп. Вариант атаки, в котором могут участвовать все игроки команды (кроме либеро), подключаясь к тактической комбинации после игрока (игроков) первого темпа.

Диг (от англ. dig) - защитный удар в броске, выполняемый тыльной стороной ладони. По-русски его называют "рыба".

Доигровка - игровая ситуация, когда принимающая подачу команда не смогла выиграть очко с первой атаки. Продолжительная доигровка характерна для женского волейбола.

Доводка - точное и выверенное "доведение" мяча до связующего игрока после приема подачи, или нападающего удара.

Котёл - зона в середине площадки за линией нападения. Самое частое место скидок при нападении.

Одним темпом. Вариант атаки, когда два или три нападающих одновременно выходят на удар и прыгают в одной или разных зонах.

Организованный блок — правильно построенный групповой блок, закрывающий наиболее опасное направление удара и создающий максимальную сложность атакующему.

Отведённый пас — передача для нападающего удара, неудачно отведенная далеко от сетки.

Отыграться от блока — сильным ударом поверх блока или в его край отправить мяч в аут, или несильным ударом в блок оставить мяч в игре для более успешной доигровки.

Первый темп. Вариант атаки, при котором связующий передаёт мяч коротким или быстрым пасом игроку, который начинает тактическую комбинацию первым (игроку первого темпа).

Переходящий мяч — мяч, перелетающий на сторону противника на высоте, удобной для атаки, позволяющий легко выиграть очко. Обычно возникает при плохом приёме подачи.

Планер — подача, при которой мяч летит по неустойчивой, отклоняющейся траектории, как бы планирует или плавает.

Позитивный приём — качественный приём подачи, позволяющий связующему сыграть любую задуманную им комбинацию.

Полупрострел — удар с ускоренной передачи вдоль сетки на высоте не выше полутора метров. Передача может быть из зоны в зону или через зону. Скорость полета мяча ниже, чем при простреле, а траектория — несколько выше.

Просто. Этот термин означает, что в сложной ситуации передающий игрок должен передавать мяч ближайшему партнеру с высокой траекторией в зону, не разыгрывая комбинации. Такие моменты возникают, когда нападающие игроки из-за различных обстоятельств не успевают принять участие в розыгрыше тактической комбинации, либо когда сам передающий игрок оказался в неудобном положении, или само нахождение мяча затрудняло розыгрыш комбинации.

Прострел. Термин обозначает удар со скоростной и низкой передачи вдоль сетки, выполняемой, как правило, из зоны в зону или через зону.

Сняться — выиграть очко, после подачи соперника, после проигранных нескольких очков подряд.

Схема 4-2 - два связующих в противоположных зонах и четыре нападающих, передачу отдает тот из связующих, кто находится на передней линии.

Схема 5-1 - один связующий, выходящий на передачу с передней и с задней линии и пять нападающих.

Схема 6-2 - два связующих и четыре нападающих, передачу отдает тот из связующих, кто выходит с задней линии, в то время как связующий на передней линии играет в атаке.

Съём — удар по мячу при нападающем ударе.

Флот (от англ. float) — подача сверху, при которой мяч летит по плоской труднопредсказуемой траектории.

Эйс (от англ. ace) — выигранное непосредственно с подачи очко, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.

Приложение.

Диагностический материал

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22-24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровую ленту - 2 шт.

Измерение длины тела. Длина тела измеряется верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах.

Измерение массы тела. Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.

Измерение окружности грудной клетки. Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах. (Данные тесты предложены Л.И. Абросимовой)

Тест

1. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?
а) разбег; б) полет и приземление; в) отталкивание
2. Длина марафонского бега составляет:
а) 42 км 196 м; б) 42 км 195 м; в) 42 км 192 м.
3. Вид спорта, известный как «королева спорта»:
а) лёгкая атлетика б) стрельба из лука; в) художественная гимнастика.
4. Высота кольца от уровня пола составляет:
а) 2 м 00 см; б) 2 м 30 см; в) 3 м 05 см; г) 3 м 30 см.
5. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:
а) 7; б) 3; в) 6; г) 5.
6. Сколько игроков волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:
а) шесть; б) десять; в) двенадцать.
7. Какой подачи не существует в волейболе:
а) одной рукой снизу; б) двумя руками снизу;
в) верхней прямой; г) верхней боковой;
8. Что называется дистанцией:
а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.
9. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:
а) энергичное отталкивание ногами; б) опора головой о мат;
в) прижимание к груди согнутых ног; г) «круглая» спина.

10. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад; б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- г) сгибание в тазобедренных суставах.

11. Установите соответствие отделов пищеварительного канала у человека:

1 тонкая кишка

2 ротовая полость

3 толстая кишка

4 глотка

5 желудок

6 пищевод

12. Установите последовательность расположения органов дыхательной системы человека:

1 трахея

2 бронхи

3 носовая полость

4 гортань

5 легкие

6 носоглотка

13. Перечислите 5 упражнений для развития частоты движений:

1.

2.

3.

4.

5.

14. Какое одно из последних изменений правил в волейболе вы знаете? Ваше отношение к этим изменениям. Какие новые правила ввели бы Вы?.