

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №6 им. Габдуллы Тукая»

Рассмотрено на заседании
методической комиссии
Протокол № 1
от « 30 » августа 2024г.
Руководитель МК _____

Утверждено
приказом №242
от « 30 » августа 2024 г.
Директор _____
/Г.Я.Ахметова/

Принято на заседании
педагогического совета гимназии
Протокол № 1
от «30 _» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

Волейбол

Физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: (2 года обучения)

Возраст учащихся: 12 - 17 лет.

Составители:

Педагог дополнительного образования:

Пашкина Лариса Александровна

Матвеев Вадим Сергеевич

Ижевск 2024

Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная

Уровень программы – углубленный – развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни. Волейбол – командная игра, где каждый игрок выполняет задания с учетом действий своих партнеров.

Актуальность программы.

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Педагогическая целесообразность

Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; работать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать правильное решение. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Адресат программы

Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Объем программы: Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения – 2 раза в неделю (4 часов в неделю, 144 часа в год);

2 год обучения – 2 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Формы организации образовательного процесса. Программа предназначена для подростков в возрасте от 12 до 17 лет. Занятия проводятся в группе из 12-15 человек, но дополнительно возможны индивидуальные и индивидуально- групповые занятия.

Формы аттестации: разминка, тренировка, выступления на соревнованиях.

Кроме того, учащиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники.

Срок освоения программы - 2 года

Группы первого года обучения формируются из подростков 12-14 лет, обладающих знаниями и умениями в объеме программы первого года обучения.

Группа второго года обучения формируется из 15-17 лет, обладающих знаниями, умениями и навыками в объеме программ двух лет обучения, а также владеющих навыками судейства.

Режим занятий:

1 год обучения – 4 часа в неделю (144 часа в год)

2 год обучения – 6 часов в неделю (216 часов в год)

Цель программы –

- Воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества;
- Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом.
- Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи

Образовательные:

- ✓ Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры. Освоение учащимися знаний для занятий волейболом, Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- ✓ Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- ✓ Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Условия приема:

Набор осуществляется в форме просмотра физических данных, умений и навыков в области этого вида спорта. С обязательным, разрешающим медицинским документом на занятия волейболом и физические занятия с усиленными нагрузками. С каждым подростком проводится анкетирование и собеседование, в ходе которого выясняется причина прихода в данную секцию, желаемые результаты.

По результатам собеседования и просмотра физических данных формируются группы.

- Учащиеся должны быть одной возрастной группы.

Педагогическая целесообразность.

Формы учебной работы, методы и средства обучения

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков.

Типы занятий: теоретические, практические, исполнительские, строевые. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения.

Теория закрепляется одновременно на практике.

Уровни организации образования:

1.начальный – пробуждение интереса, закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности.

2.репродуктивный – умение профессионально повторить физические упражнения.

3.креативный (творческий). Неотъемлемая часть программы – проведение соревнований. Деятельность воспитанников в подготовке соревнований способствует развитию у них инициативы, коммуникативных качеств, формирует чувство ответственности, воспитывает коллектив единомышленников.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные методы обучения:

- устное изложение;
- беседа, дискуссия;
- анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный;
- показ, исполнения педагогом;
- наблюдение;
- работа по образцу – репродуктивный.

Практические методы обучения:

выполнение практических работ.

Методы:

1.Сбор подростков и беседа на «насуточные темы»: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного члена коллектива.

2.Разминка. Все вместе делают упражнения из программы обще физической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки. 3.Тренировка. Работа в соответствии с программой, составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц. 4.В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

Ориентировочный план подготовки соревнований.

1.Сбор участников соревнования. Обсуждение предстоящих выступлений, в какой зачетной – квалификационной категории будет выступать команда.

2.Составление программы соревнований и т.д. Разбивка по возрастным категориям.

3.Разминка, подготовка к выступлению.

4.Обсуждение результатов пройденных соревнований.

Обучение строится на следующих гуманистических принципах:

- 1.Принцип безусловного принятия учащегося или воспитанника, когда его принимают таким, какой он есть, со всеми его плюсами и минусами.

- 2. Принцип активности и самостоятельности учащегося или воспитанника. Подросток сам осуществляет свой выбор, сам выбирает активность и ее формы. Педагог подстраивается под него.
- 3. Принцип учета интересов и потребностей учащегося или воспитанника. В основе работы учитываются желания, потребности, интересы учащегося или воспитанника.
- 4. Принцип сотрудничества подростка и педагога, а не соревнования. Мы обмениваемся своим опытом, совместно реализуем свои желания. Взаимный обмен деятельностью ведет к тому, что мы все выигрываем.
- 5. Принцип обеспечения успеха каждому учащемуся. Личность растет от успеха к успеху. Мы создаем условия, чтобы они были адекватны развитию подростка и его опыту, чтобы он имел в них успех.
- 6. Принцип ответственности каждого – и педагога, и подростка – за свое поведение.
- 7. Принцип творчества.

Ожидаемые результаты и система их диагностирования

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны:

- знать историю игры в волейбол;
- знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- знать правила игры в волейбол;
- получить начальные навыки игры в волейбол;
- освоить различные навыки и приемы игры в волейбол;
- освоить навыки и приемы игры в волейбол;
- уметь осуществлять судейство игры в волейбол;

Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок.

Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях.

Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи.

Методы диагностики:

- ❖ 1. Анкетирование (при приеме в секцию)
- ❖ Педагогическое наблюдение, результаты которого фиксируются в диагностическом листе.
- ❖ Учетная карточка участника соревнований различных категорий. **Формы итогового контроля:** открытое занятие; соревнование.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
«Волейбол» 144 часа в год (1 год обучения. 4 часов в неделю)

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	опрос
2.	Правила игры.	4	4	-	опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	40	-	40	
4.	Техника игры.	42	4	38	
5.	Тактика игры.	33	3	30	
6.	Инструкторская и судейская практика.	15	3	12	
7.	Организация и участие в соревнованиях.	6	1	5	
8.	Итоговое занятие.	2	-	2	
	Всего по программе	144	17	127	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
«Волейбол» 144 часа в год (2 год обучения. 6 часов в неделю)

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	опрос
2.	Правила игры.	4	4	-	опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	60	-	60	
4.	Техника игры.	62	4	58	
5.	Тактика игры.	48	4	44	
6.	Инструкторская и судейская практика.	30	6	24	
7.	Организация и участие в соревнованиях.	8	1	7	
8.	Итоговое занятие.	2	-	2	
	Всего по программе	216	21	195	

Содержание образовательной программы 1 год обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот.

Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

Тема 3 Общая и специальная физическая подготовка

Ознакомление уч-ся с верхней боковой подачей. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Совершенствование элементов техники и правил игры.

Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

Тема 4 Техника игры

Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Подача в прыжке. Техника защиты.

Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

Тема 5 Тактика игры

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия.

Тема 6 Инструкторская и судейская практика

Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону.

Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча.

Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии. Имитация второй передачи. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы. Соревнования.

Тема 8 Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

Содержание образовательной программы 2 год обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Продолжение изучения подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча.

Развивать силу, кисти, рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, ознакомление с боковой подачей, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уч-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Изучение приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Тема 4 Техника игры

Ознакомления с верхней передачей мяча в прыжке, передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Ознакомление с верхней прямой передачей и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Разучивание тактики защиты. Совершенствование передачи. Изучение одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

Тема 5 Тактика игры

Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим прокатом, в парах. Прием мяча в движении.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу.

Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях.

Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

Тема 8 Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

Требования к уровню подготовки выпускников, обучавшихся по данной программе.

Учащиеся должны знать:

1. Правила игры в волейбол.
2. Тактику нападения.
3. Тактику защиты.
4. Индивидуальные, групповые и командные действия.
5. Судейскую терминологию.

Учащиеся должны уметь выполнять:

1. Верхнюю передачу двумя руками.
2. Нижнюю передачу двумя руками.
3. Прямую верхнюю, прямую нижнюю, боковую верхнюю и в прыжке подачи.
4. Прием мяча сверху и снизу.
5. Атакующий удар с передней и задней линии.
6. Блокирование соперников.
7. Судейство игр в своей и младшей группе.
8. Тактику защиты «углом вперед».
9. Тактику защиты «углом назад».
10. Прием мяча в падении с последующим перекатом.

Материально – техническая база.

Для реализации данной программы необходимо:

1. Учебно-производственное обеспечение:

Спортивный зал мячи резиновые, набивные, волейбольные, теннисные, сетка волейбольная, скакалки, скамейки.

2. Дидактические средства:

ТСО: музыкальный центр, видеопроектор, фотоаппарат

3. Учебно-наглядные пособия:

учебные видеоматериалы, журналы, настольные игры, плакаты ситуаций

Организационные средства и средства контроля:

- журнал посещаемости
- карточки с вопросами соревнования,
- товарищеские встречи.
- судейство внутри гимназических соревнований

Приложение №1**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО
ВОЛЕЙБОЛУ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Всего часов		
			теория	практика	
1	Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	2	2	-	
2	Изучение техники игры. Техника перемещений	2	-	2	
3	ОФП. Развитие всех физических качеств	2	-	2	
4	Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести.	2		2	

5	Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену.	2		2	
6	Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту	2		2	
7	Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	2		2	
8	Верхняя подача мяча. подача мяча в парах. подача мяча в стену.	2		2	
9	Кросс. Повышение ОФП. Подвижные игры с мячом.	2		2	
10	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	2		2	
11	Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП.	2		2	
12	Обучение технике приема подач. Упражнения в парах.	2		2	
13	Прием мяча в определенные зоны по заданию.	2		2	
14	Обучение технике приема мяча с падением.	2		2	
15	Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нападающего удара и подачи.	2		2	
16	Упражнения для перемещения блокирующих.	2		2	
17	Блокирование передач, нападающих ударов.	2		2	
18	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении. Нападающий удар теннисным мячом.	2		2	
19	Нападающий удар с разных зон площадки.	2		2	
20	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара.	2		2	
21	Прием подачи. Прием мяча в падении.	2		2	
22	Обучение обманным ударам. Скидка 2 руками, одной рукой.	2		2	
23	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	2		2	
24	Обучение приему мяча от сетки.	2		2	
25	Правила игры. Методика судейства. Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	3	2	1	
26	Развитие координации. Упражнения для координации	2		2	
27	Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	2		2	
28	Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания	2		2	
29	Передачи через сетку на точность.	2		2	
30	Бег, прыжки, много скоки. Развитие всех физических качеств.	2		2	
31	Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	2		2	
32	Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости.	2		2	
33	Передачи мяча с поворотами, за спину	2		2	
34	Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки.	2		2	
35	Упражнения для развития силы, выносливости.	1		1	
36	Выполнение упражнений по станциям.	1		1	

37	Изучение защиты в линию.	4	2	2	
38	Изучение защиты углом вперед.	2	2	-	
39	Изучение защиты углом назад.	4	2	2	
40	Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям.	1		1	
41	Судейство игры. Жесты. Нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	1	1	-	
42	Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер»	1		1	
43	Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением.	1		1	
44	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.	2		2	
45	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2		2	
46	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).	2		2	
47	Блокирование в парах, касаясь ладонями друг друга.	2		2	
48	Применение блокирования в игре.	1		1	
49	Обучение групповому блокированию (2 игрока).	1		1	
50	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	1		1	
51	Обучение групповому блокированию (3 игрока).	1		1	
52	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	1		1	
53	Эстафеты с элементами волейбола.	1		1	
54	Подвижные игры для обучения волейболу	1		1	
55	Специально-физические упражнения волейболиста. Развитие всех физических качеств.	1		1	
56	Нападающий удар теннисным мячом.	1		1	
57	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1		1	
58	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1		1	
59	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача.	1		1	
60	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1		1	
61	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1		1	
62	ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1		1	
63	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	1		1	

64	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1		1	
65	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры	1		1	
66	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2		2	
67	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	1		1	
68	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2)	1		1	
69	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1		1	
70	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1		1	
71	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра	1		1	
72	Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Игра	2		2	
73	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра	2		2	
74	Чередование способов подач. Учебная игра.	2		2	
75	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная	2		2	
76	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2		2	
77	Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	2		2	
78	Тактика защиты Индивидуальные действия:	2		2	
79	Тактика нападения Индивидуальные действия: Игра	2		2	
	Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	2		2	
80	Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3.	2		2	
81	Соревнование	4		4	
ИТОГО		144	11	133	

Приложение №2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Всего часов		
			теория	практика	
1	Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	2	2	-	
2	Изучение техники игры. Техника перемещений	2	-	2	

3	ОФП. Развитие всех физических качеств	2	-	2	
4	Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести.	2		2	
5	Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену.	2		2	
6	Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту	2		2	
7	Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	2		2	
8	Верхняя подача мяча. подача мяча в парах. подача мяча в стену.	2		2	
9	Кросс. Повышение ОФП. Подвижные игры с мячом.	2		2	
10	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	2		2	
11	Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП.	2		2	
12	Обучение технике приема подач. Упражнения в парах.	2		2	
13	Прием мяча в определенные зоны по заданию.	2		2	
14	Обучение технике приема мяча с падением.	2		2	
15	Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нападающего удара и подачи.	2		2	
16	Упражнения для перемещения блокирующих.	2		2	
17	Блокирование передач, нападающих ударов.	2		2	
18	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении. Нападающий удар теннисным мячом.	2		2	
19	Нападающий удар с разных зон площадки.	2		2	
20	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара.	2		2	
21	Прием подачи. Прием мяча в падении.	2		2	
22	Обучение обманным ударам. Скидка 2 руками, одной рукой.	2		2	
23	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	2		2	
24	Обучение приему мяча от сетки.	2		2	
25	Правила игры. Методика судейства. Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	3	2	1	
26	Развитие координации. Упражнения для координации	2		2	
27	Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	2		2	
28	Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания	2		2	
29	Передачи через сетку на точность.	2		2	
30	Бег, прыжки, много скоки. Развитие всех физических качеств.	2		2	
31	Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	2		2	
32	Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости.	2		2	
33	Передачи мяча с поворотами, за спину	4		4	
34	Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки.	4		4	

35	Упражнения для развития силы, выносливости.	2		2	
36	Выполнение упражнений по станциям.	2		2	
37	Изучение защиты в линию.	4	2	2	
38	Изучение защиты углом вперед.	2	2	-	
39	Изучение защиты углом назад.	4	2	2	
40	Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям.	2		2	
41	Судейство игры. Жесты. Нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	2	2	-	
42	Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер»	2		2	
43	Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением.	2		2	
44	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.	4		4	
45	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	4		4	
46	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).	4		4	
47	Блокирование в парах, касаясь ладонями друг друга.	4		4	
48	Применение блокирования в игре.	2		2	
49	Обучение групповому блокированию (2 игрока).	2		2	
50	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2		2	
51	Обучение групповому блокированию (3 игрока).	2		2	
52	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2		2	
53	Эстафеты с элементами волейбола.	2		2	
54	Подвижные игры для обучения волейболу	2		2	
55	Специально-физические упражнения волейболиста. Развитие всех физических качеств.	2		2	
56	Нападающий удар теннисным мячом.	2		2	
57	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2		2	
58	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2		2	
59	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2	
60	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2	
61	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2		2	
62	ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2		2	

63	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	2		2	
64	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2		2	
65	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры	2		2	
66	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	4		4	
67	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	2		2	
68	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2)	2		2	
69	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2		2	
70	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2		2	
71	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра	2		2	
72	Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Игра	4		4	
73	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра	4		4	
74	Чередование способов подач. Учебная игра.	4		4	
75	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная	4		4	
76	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	4		4	
77	Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	4		4	
78	Тактика защиты Индивидуальные действия:	4		4	
79	Тактика нападения Индивидуальные действия: Игра	4		4	
	Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	4		4	
80	Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3.	4		4	
81	Соревнование	12		12	
ИТОГО		216	12	204	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты: - владение первоначальными знаниями, умениями и навыками культуры двигательной активности; - умение работать в паре, команде; - владение методами и приемами здоровьесбережения, технологиями укрепления и сохранения здоровья; - положительная динамика физического развития обучающихся.

Метапредметные результаты: - умение находить необходимую информацию по волейболу из разных источников самостоятельно или при поддержке педагога; - умение организовать свою деятельность и давать адекватную оценку результатам своей деятельности; – умение выстраивать позитивные взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими школьниками, взрослыми.

Личностные результаты -развитие мотивации и устойчивого интереса к занятиям спортом. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предусматривает ежегодное отслеживание результатов в процессе текущего и промежуточного контроля и определяет уровень освоения программы обучающимися как низкий, средний и высокий. Уровень функциональной грамотности проверяется и оценивается педагогом в ходе соревновательной деятельности обучающихся.

Контрольные нормативы общей, специальной физической и технической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) ОФП и СФП	12-17лет		
		3	2	1
БЫСТРОТА	Бег 30 метров (с)	6.10	6.30	6.60
	Челночный бег 5*6 м (с)	11.0	11.5	12.0
СИЛА	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	7.5	8.0	8.5
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Прыжок в длину с места (см)	160	155	145
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	40.0	38.0	35.0
ТЕХНИЧ-ОЕ МАСТЕР-ВО	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (2)	4	3	2
	Прием мяча из зоны 6 в зону 3 (пер. передача)	3	2	1
	Подача на точность	4	3	2
	Передача сверху над собой (количество)	8	6	5
	Прием мяча снизу над собой (количество)	8	6	5

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Место учебного предмета

№ п/п	Месяц	Число/день недели	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	<u>Пон.</u> <u>Сред</u> <u>Пят.</u>	<u>Теоретическое занятие (2 в месяц)</u> <u>Практическое групповое занятие</u>	9	<u>Раздел 1.</u> Теоретическая подготовка по волейболу. <u>Раздел 2.</u> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.	МБОУ «Гимназия №6 им.Габдуллы Тукая» спортивный зал	зачет
2	Октябрь-ноябрь	<u>Пон.</u> <u>Сред</u> <u>Пят.</u>	<u>Теоретическое занятие (1 в месяц)</u> <u>Практическое групповое занятие</u>	9	<u>Раздел 1.</u> Теоретическая подготовка по волейболу. <u>Раздел 3.</u> Общая физическая подготовка в волейболе. <u>Раздел 4.</u> Специальная физическая подготовка в волейболе.	МБОУ «Гимназия №6 им.Габдуллы Тукая» спортивный зал	зачет
3	Декабрь-январь	<u>Пон.</u> <u>Сред</u> <u>Пят.</u>	<u>Теоретическое занятие (1 в месяц)</u> <u>Практическое групповое занятие</u>	9	<u>Раздел 1.</u> Теоретическая подготовка по волейболу. <u>Раздел 4.</u> Специальная физическая подготовка в волейболе. <u>Раздел 5.</u> Техническая подготовка в волейболе.	МБОУ «Гимназия №6 им.Габдуллы Тукая» спортивный зал	зачет
4	Февраль	<u>Пон.</u> <u>Сред</u> <u>Пят.</u>	<u>Теоретическое занятие (1 в месяц)</u> <u>Практическое групповое занятие</u>	9	<u>Раздел 1.</u> Теоретическая подготовка по волейболу. <u>Раздел 6.</u> Тактическая подготовка в волейболе.	МБОУ «Гимназия №6 им.Габдуллы Тукая» спортивный зал	зачет
5	Март-апрель	<u>Пон.</u> <u>Сред</u> <u>Пят.</u>	<u>Теоретическое занятие (1 в месяц)</u> <u>Практическое групповое занятие</u>	9	<u>Раздел 1.</u> Теоретическая подготовка по волейболу. <u>Раздел 7.</u> Товарищеские и учебные игры по волейболу.	МБОУ «Гимназия №6 им.Габдуллы Тукая» спортивный зал	зачет соревнования
6	Май	<u>Пон.</u> <u>Сред</u> <u>Пят.</u>	<u>Теоретическое занятие (1 в месяц)</u> <u>Практическое групповое занятие</u>	9	<u>Раздел 1.</u> Теоретическая подготовка по волейболу. <u>Раздел 8.</u> Прием нормативов.	МБОУ «Гимназия №6 им.Габдуллы Тукая» спортивный зал	зачет

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1. Знания истории развития волейбола в России и за рубежом, выдающихся спортсменов современности.	1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание и владение технических и тактических элементов волейбола.	
	1.3. Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1. Посещаемость занятий 2.2. Активность на занятиях	2. Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1. Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных, районных мероприятиях и соревнованиях 3.3. Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1. Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	4. Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 5.2. Самообслуживание, гигиена	5. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ (календарный учебный план)

Рабочая программа воспитания детского объединения составляется на основе Календарного плана воспитательной работы для обучающихся МБОУ «Гимназия №6 им. Габдуллы Тукая» на учебный год и Программы воспитания МБОУ «Гимназия №6 им. Габдуллы Тукая». Содержание программы составляют традиционные воспитательные мероприятия, а также ключевые события социокультурных проектов, разработанных и реализуемых в детско-взрослом коллективе. Программа направлена на воспитание осознанного выполнения правил и требований по профилю деятельности, развитию мотивации к самостоятельному освоению вида деятельности, бережного отношения к истории и традициям образовательной организации, активного участия в социальном творчестве и стремлению к совершенствованию результатов в выбранном виде деятельности. Воспитание обучающихся проходит как на учебных занятиях, так и во время

специальноорганизованной деятельности, направленной на развитие личности, создание условий для самоопределения, социализации обучающихся на основе базовых ценностей, таких как наука, техника, культура, спорт, семья, здоровье, а также активной профориентационной работы. В журнале учета работы детского объединения в системе дополнительного образования воспитательные мероприятия фиксируются в разделе учет массовой работы согласно времени проведения воспитательного мероприятия. Данная программа направлена на формирование интереса и устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, сплочение детского коллектива позволяет обучающимся активно участвовать в общедворцовских мероприятиях, а также в воспитательных мероприятиях. Большое значение в формировании мотивации к изучению выбранного вида спортивной деятельности имеют встречи, мастер-классы с профессионалами, спортсменами высокого уровня.

Календарный план воспитательной работы

Раздел	Тема в учебно-календарном графике	Мероприятие	Время проведения
Практическая подготовка	Товарищеская встреча по волейболу	Товарищеская встреча по волейболу	Ноябрь
Контрольные испытания	Школьная волейбольная лига	Участие в школьной волейбольной лиге	Январь - февраль
Практическая подготовка	Школьные соревнования по волейболу	Участие в школьных соревнованиях по волейболу	Март

Список литературы для учителя:

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
7. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1999
10. Интернет-ресурсы.

Список литературы для воспитанников

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2000
5. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
7. Твой олимпийский учебник: Учебное Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко ФиС 2005.
8. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
Информационные ресурсы.