


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Новосидоровская средняя общеобразовательная школа
имени 25 героев 12 пограничной заставы»

«Рассмотрено» на заседании педагогического совета школы Протокол №1 от «26» августа 2020г.	«Утверждаю» Директор школы  Е.А.Зубарева Приказ № 114 от 26.08.2020г.
--	--



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Уровень освоения программы: базовый

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 года

Автор – составитель программы:
*Ларин Вадим Львович, учитель
физической культуры
высшей квалификационной категории*
МКОУ «Новосидоровская средняя
общеобразовательная школа имени
25 героев 12 пограничной заставы»

с. Новая Сидоровка
2020 год

Паспорт программы.

Ф.И.О.: Ларин Вадим Львович

Должность автора программы: учитель физической культуры

Полное наименование образовательного учреждения:

МКОУ «Новосидоровская средняя общеобразовательная школа имени 25 героев 12 пограничной заставы»

Название программы: «Волейбол»

Название объединения: «Волейбол»

Тип программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: Физкультурно- спортивная

Образовательная область: спорт

Вид программы: модифицированная

Возраст учащихся: 12-18 лет

Срок обучения: 1 год

Объем часов: 72 часа

Уровень освоения программы: базовый

Цель программы: формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ

С какого года реализуется программа: 2020г

1.Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности разработана на основе требований следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устава МКОУ «Новосидоровская средняя общеобразовательная школа имени 25 героев 12 пограничной заставы»;
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МКОУ «Новосидоровская средняя общеобразовательная школа имени 25 героев 12 пограничной заставы».

Ключевая педагогическая идея

Основная педагогическая задача, стоящая перед педагогом, заключается в том, чтобы приобщить к формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся. В основу программы положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;

- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Направленность программы. Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности.

Содержание программного материала при проведении занятий является модульным, занятия строятся по принципу перехода от одного модуля к другому (и с учетом принципа от простого к сложному). Реализация каждого из модулей предполагает теоретическую часть (история игры «волейбол», знакомство с техническими возможностями, техника безопасности) и практическую — выполнение элементов, коллективная игра.

Уровень реализации программы базовый.

Актуальность программы

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся ОУ. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками.

Отличительные особенности программы

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта

особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Адресат программы

Программа «Волейбол» предназначена для работы с обучающимися 6–11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Объем программы

Программа рассчитана на один учебный год. Общее количество учебных часов - 72.

Форма обучения – очная, все занятия коллективные.

Режим занятий – занятия проходят один раз в неделю по 45 минут.

Цель:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ;

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-обучение обучающихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи программы:

обучающие

- обучить теоретическим и практическим приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде ОУ и в районных соревнованиях по волейболу.

развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества.

воспитательные

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у обучающихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теоретичес-кие	практичес-кие
1.	Физическая культура и спорт в России.	0,5	0,5	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	0,5	0,5	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	0,5	0,5	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	0,5	0,5	-
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	12	-	12
7.	Основы техники и тактики игры	46	-	46
8.	Учебные игры и соревнования	10	-	10
	Всего:	72	4	68

Содержание учебного плана

Теоретические занятия – 4 ч.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия – 68 ч.

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упражнения для туловища и шеи.

- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя Понимать цель выполняемых действий Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке. Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

В результате занятий по программе у обучающегося разовьются следующие компетенции и личностные качества:

1. Умение владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения.
2. Умение владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Умение владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

У обучающихся получают развитие следующие личностные, метапредметные и предметные результаты, как:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
5. Умение овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
7. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
8. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Умение отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.

2. Умение составлять планы занятий с использованием физических упражнений в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической нагрузки.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1-ый год обучения
Всего часов по программе	72 часов
Продолжительность учебного года	36 недель
Начало учебного года	с 1 сентября
Первое полугодие	1.09.- 29.12. 2020г.
Промежуточная аттестация	Сентябрь 2020 г.
Зимние каникулы	01.01.- 10.01. 2021г.
Второе полугодие	11.01. - 30.05.2021г.
Итоговая аттестация	с 24.05.- 28.05.2021г.
Летние каникулы	Июнь-август

Календарно - тематическое планирование

№	Дата	Время		Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
		1 группа	2 группа					
1	03.09	15:00-15:45	17:00-17:45	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Беседа	1	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Наблюдение
2	08.09 10.09	15:00-15:45	17:00-17:45	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	Рассказ тренера	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Тест
3	15.09 17.09	15:00-15:45	17:00-17:45	Действие без мяча: имитация передачи	Учебная игра	2	спортзал МКОУ	Наблюдение

				мяча. Учебная игра.			«Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	
4	22.09 24.09	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Действия без мяча: имитация нападающего удара	Тренировочное упр.	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Взаимоконтроль
5	29.09 01.10	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	Рассказ тренера	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Тест
6	06.10, 8.10 13.10	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	Практическое занятие	3	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Наблюдение
7	15.10 20.10	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	Работа в группах	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Самоанализ
8	22.10 27.10	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	Беседа	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Тест
9	29.10 03.11	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	Пед. наблюдение	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Наблюдение
10	05.11 10.11	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	Тренировочное упр.	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Взаимоконтроль
11	12.11 17.11	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	Работа в группах	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Наблюдение
12	19.11 24.11 26.11	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	Практическое занятие	3	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Самоанализ
13	01.12 03.12	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Передача мяча: стоя у сетки сверху	Тренировочное	2	спортзал МКОУ	Наблюдение

				двумя руками. Игра.	упр.		«Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	
14	08.12-10.12	15:00-15:45	17:00-17:45	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	Практическое занятие	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Взаимоконтроль
15	15.12-17.12	15:00-15:45	17:00-17:45	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	Рассказ тренера	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Наблюдение
16	22.12-24.12	15:00-15:45	17:00-17:45	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	Учебная игра	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Принятие нормативов
17	29.12-12.01	15:00-15:45	17:00-17:45	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	Работа в группах	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Принятие нормативов
18	14.01-19.01	15:00-15:45	17:00-17:45	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	Рассказ тренера	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Наблюдение
19	21.01-26.01	15:00-15:45	17:00-17:45	Прием мяча: снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	Пед. наблюдение	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Взаимоконтроль
20	28.01-02.02	15:00-15:45	17:00-17:45	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	Анализ командной игры	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Наблюдение
21	04.02-09.02	15:00-15:45	17:00-17:45	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	Практическое занятие	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Самоанализ
22	11.02-16.02	15:00-15:45	17:00-17:45	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Учебная игра	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Наблюдение
23	18.02	15:00-	17:00-	Нападающий удар	Пед.	2	спортзал	Наблюдение

	25.02	15:45	17:45	через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	наблюдение		МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	
24	02.03 04.02	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	Работа в группах	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Взаимоконтроль
25	09.03 11.03	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	Тренировочное занятие	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Наблюдение
26	16.03 18.03	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Индивидуальные тактические действия: выбор и спи способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	Рассказ тренера	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Наблюдение
27	23.03 25.03	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	Учебная игра	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Самоанализ
28	30.03 01.04	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	Рассказ тренера	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Взаимоконтроль
29	06.04 08.04	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	Практическое занятие	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Наблюдение
30	13.04 15.04	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	Работа в группах	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Наблюдение
31	20.04 22.04	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	Тренировочное упр.	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Самоконтроль
32	27.04	15:00-	17:00-	Защитные действия	Работа в	2	спортзал	Наблюдение

	29.04	15:45	17:45	игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	группах		МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	
33	04.05 06.05	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	Пед. наблюдение	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Тест
34	11.05 13.05 18.05	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Система игры в защите. Учебная игра.	Учебная игра	3	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Наблюдение
35	20.05 25.05	15:00- 15:45	17:00- 17:45	Соревнования между групп.	Анализ командной игры	2	спортзал МКОУ «Новосидоровская СОШ имени 25 героев 12 пограничной заставы»	Нормативы

Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и родителей / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Дидактические материалы по основным разделам	Г
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
6	Аудиозаписи	Д
7	Мультимедийный компьютер	Д
8	Стенка гимнастическая	Г
9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
10	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
11	Палка гимнастическая	К
12	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
13	Скакалка детская	К

14	Табло перекидное	Д
15	Стойки волейбольные универсальные	Д
16	Обруч детский	Г
17	Жилетки игровые	Г
18	Сетка волейбольная	Д
19	Аптечка	Д
20	Конус сигнальный	Г
21	Насос ручной	Д
22	Секундомер	Д

Кадровое обеспечение

Занятия в секции «Волейбол» проводит педагог дополнительного образования
Ларин Вадим Львович

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные *педагогические принципы*:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополненности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Оценочные материалы

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	35	45
5.	(см) Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	5,0	6,0

	двумя руками: сидя (м), в прыжке с места (м)	7,5	9,5
--	---	-----	-----

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 Подача верхняя прямая в пределы площадки	4
2.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
3.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху,	3
4.	снизу	8

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2

	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
Ц. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1	
	14	6	5	3	2	5	4	2	1	
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1	
	16	7	5	4	3	5	4	3	2	
	17	8	6	4	3	6	4	3	2	
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1	
	16	7	6	4	2	5	3	2	1	
	17	8	7	5	3	6	5	3	2	

Литература для учителя

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя».
7. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

Литература для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.