

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
МБОУ Курагинская СОШ № 7
протокол № 1
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ Курагинская
СОШ № 7
А.В. Цинушников
приказ от 31.08.2023 № 03-02-120



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Серебряный мяч»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы - стартовый

Возраст обучающихся – 15-17 лет

Срок реализации программы – 2023 гг.

Автор:
педагог дополнительного
образования
Лапшина Оксана Вениаминовна

Курагино
2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Серебряный мяч», далее - Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально- психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ- 245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы физкультурно-спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей

к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек»;

Уровень программы – базовый.

Новизна Программы заключается в объединении программного материала в целостную систему спортивно-оздоровительной подготовки и предполагает осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборной команды района, учреждения по данному виду спорта, привлечение максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям спортом, содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию.

Актуальность программы.

Данная программа :

- формирует разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирует адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубляет изучение базовых видов двигательных действий;
- развивает творческий подход к дальнейшему развитию координационных способностей;
- создает основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирует понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, оказание первой помощи при травмах;
- формирует привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствует коммуникативные умения;
- воспитание взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- формирует устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление правильных навыков осанки.

Отличительные особенности программы Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ спортивно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры обучающихся. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств. Программа разработана в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации дополнительного образования».

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся 15-17 лет. В

этом возрасте происходит бурное развитие организма. В этом периоде накапливаются силы, приобретается ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 15 годам окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослых, поэтому не следует делать больших мышечных напряжений. У юношей 17 лет энергичней растет мышечная ткань, деятельность сердечно-сосудистой системы становится более совершенной. Пульс замедляется, артериальное давление понижается, ударный объем сердца приближается к объему взрослых, скорость движения крови уменьшается. Именно в этот период очень важно гармоничное развитие мышц, ибо одностороннее увеличение одной группы может привести к неравномерному развитию внутренних органов и нарушению их функций. Чтобы правильно и успешно обучать своих обучающихся педагог должен четко знать их важнейшие психологические особенности. Это позволит педагогу наиболее целесообразно подбирать средства для индивидуального совершенствования подростка. Так же важно выяснить, какие мотивы побуждают и поддерживают интерес его подопечных к «волейболу». Эти мотивы могут быть чрезвычайно разнообразны. Некоторые начинают заниматься «волейболом» для того, чтобы развить себя физически, стать сильным, ловким, быстрым. Других привлекает возможность сделаться смелыми и волевыми людьми. Все эти мотивы определяют отношение обучающихся к спорту, их активность, упорство и взаимодействие со сверстниками. Условия набора обучающихся - отсутствие медицинских противопоказаний. Предполагаемый состав группы учащихся разновозрастной. Условия приема обучающихся осуществляются на основании собеседования. Наполняемость группы 1 года обучения до 12 чел.

Срок реализации программы и объём учебных часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 недель, 180 часов, 2 раза в неделю по 2 академических часа и 1 раз по одному часу.

Форма обучения – обучение с учетом особенностей обучающихся может осуществляться в очной, очно-заочной форме, а также допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, очная, включающая тематические занятия, тренировочные занятия, тестирование, соревнования, самостоятельную работу.

Режим занятий. Количество учебных занятий составляет 5 часов в неделю. Продолжительность учебного часа составляет - 45 минут.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель Программы

– создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей.

Задачи :

Личностные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развивать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные:

- научить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- учить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научить организовывать самостоятельные занятия волейболом и с группой товарищей.

Предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- обучить тактико-техническим приемам волейбола;
- сформировать систему знаний о безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№раздела и темы	Название раздела И тем	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	1	3	Опрос Входная диагностика, контрольные норм.
2	Совершенствование скоростных качеств	3	-	3	Педагогическое . наблюдение
3	Передачи мяча в парах на месте и в движении	3	-	3	Педагогическое . наблюдение
4	Подача мяча	5	-	5	Педагогическое . наблюдение тестирование
5	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки	4	1	3	Опрос. Педагогическое . наблюдение
6	Передачи ,прием мяча	8	1	7	Тестирование
7	Прием мяча	12	2	10	Тестирование
8	Игровое взаимодействие 2х2;3х1	8	1	7	Опрос. Педагогическое . наблюдение
9	Совершенствование стоек и перемещений игрока	10	1	9	Опрос. Педагогическое . наблюдение
10	Отработка приемов передачи мяча	20	2	18	Опрос. Педагогическое . наблюдение

11	Промежуточная аттестация	2	-	2	тестирование
12	Передачи после перемещения	8	1	7	Опрос. Педагогическое . наблюдение
13	Передачи после накидывания партнером	2	0	2	Опрос. Педагогическое . наблюдение
14	Сочетание приемов перемещений	11	2	8	Педагогическое .наблюдение Тестирование
15	Передачи мяча	18	2	16	Педагогическое .наблюдение Тестирование
16	Прием мяча	21	2	19	Пед.наблюдение Тестирование
17	Общefизическая подготовка	6	-	6	Тестирование
18	Подача мяча -нижняя прямая, верхняя	6	1	5	Педагогическое .наблюдение
19	Расстановка игроков на площадке	4	1	3	Педагогическое .наблюдение
20	Нападающий удар	10	2	8	Педагогическое наблюдение Тестирование
21	Упражнения с мячом в парах	1	-	1	Пед.наблюдение Тестирование
22	Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование
23	Тактическая подготовка	12	1	11	Педагогическое наблюдение Опрос
		180	20	160	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

Тема1 Вводное занятие(4)

Теория .(1ч) Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

Краткий обзор истории развития волейбола. Происхождение волейбола. Исторические корни. Развитие волейбола в России и за рубежом. Правила игры в волейбол, терминология. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.

*Практика .(2ч)*ОРУ .контрольные нормативы.

Форма контроля: опрос, входная диагностика, контрольные нормативы

Тема 2 .Совершенствование скоростных качеств (3ч)

*Практика (5ч)*совершенствование элементов игры. Работа в парах. Передача мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра .

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 3.передача мяча в парах на месте и в движении.(3ч)

Практика. (3ч)Учебные игра. Передачи, прием мяча в парах через сетку. Подача мяча.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 4.Подача мяча(5ч)

Практика. (5ч)Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 5.Индивидуальные действия по приему мяча от сетки.(4ч)

Теория(1ч) Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика(2ч)прием мяча после подачи. Игровые действия. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с мячом в движении. Учебная игра. Передача в парах, тройках. прием мяча. Эстафета с мячом. Учебная игра

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 6. Передача, прием мяча (8ч)

Теория (1ч) Знакомство со способами передач. Передача мяча сверху двумя руками.. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели

Практика(8ч) Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета. Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Верхняя подача мяча. Учебная игра.

Форма контроля: тестирование

Тема 7. Прием мяча.(12ч)

Теория (2ч)освоение знаний о приеме мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе

Практика. (9ч)Упражнения на координацию и ловкость. Учебная игра. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и перемещение игрока. Учебная игра. Учебная игра 2х2 через сетку. Верхняя прямая подача. Игровые действия 2х2, 2хб. Прием мяча после подачи. Беговые ,прыжковые упражнения.

Форма контроля: тестирование

Тема 8. Игровое взаимодействие 2х2;3х1.(9ч)

Теория (1ч)изучение материала по взаимодействию игроков различных зон.

Практика. (8ч)Игровое взаимодействие 2х2;3х1.Изучение нападающего удара. Правила игры. Совершенствование перемещений и стоек игроков. Учебная игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 9. Совершенствование стоек и перемещений игрока.(10ч)

Теория (1ч) Основы техники и тактики. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Практика(8ч). Прыжковые упражнения. Учебная игра. Передачи после перемещения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 10. Отработка приемов передачи мяча.(18ч)

Теория (2ч) Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Понятие выносливости. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач

Практика. (18ч) Передачи после перемещения .Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра. Передача ,блокирование мяча сверху двумя руками стоя лицом к сетке. Верхняя подача мяча. Игра. Прыжковые упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол бхб. Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча снизу в группе. Игра в волейбол. Блокирование мяча. Игра в волейбол.
Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 11. Промежуточная аттестация (2ч)

Практика (2ч) Сдача нормативов тестирование по физическим показателям
Форма контроля: тестирование

Тема 12. Передачи после перемещения.(10ч)

Теория (1ч) Понятие- физические упражнения. Роль физических упражнений на организм человека.

Практика.(10ч) подача мяча. Прием мяча с подачи. Игра с элементами волейбола. Передачи после перемещения. Блокировка после подачи. Игра в волейбол.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 13. Передачи мяча после накидывания партнером (2ч)

Теория (1ч) Краткие сведения по анатомии и физиологии человеческого тела и функциях организма. Нагрузка и отдых. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Планирование и контроль. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие). Документы перспективного планирования : учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Практика. (1ч) Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра. Передачи мяча после накидывания партнером. Учебная игра .

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 14. Сочетание приемов перемещений.(12ч)

Теория (2ч) Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Понятие выносливости. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач

Практика.(10ч) Бег, остановка, поворот, прыжки. Чередование передач над собой (до4раз). Прием мяча ,отраженного сеткой. Учебная игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 15. Передачи мяча.(19ч)

Теория (2) Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары.

Практика.(16) Передачи мяча над собой в движении. Чередование передач. подача мяча. Игра. Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра. Передвижение: приставным шагом, двойным, скачком, прыжком. Передачи в парах. Игра .ОРУ. передачи сверху после перемещения. Прием мяча

снизу двумя руками. Поддача мяча. Учебная игра. Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивными мячами. Двусторонняя игра. Учебная игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 16 . Прием мяча.(21ч)

Теория (2ч) Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты.

Практика. (19ч) Прием двумя руками снизу после перемещения ,стоя на месте. Нападающий удар. Игра. Прием- передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счет. Командная игра через сетку на счет. Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол. Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 17. ОФП(7ч)

Практика . (7ч) Общефизическая подготовка. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Упражнения для развития прыгучести Эстафеты .Игра.

Форма контроля: тестирование

Тема 18. Поддача мяча –нижняя прямая, верхняя.(5ч)

Теория (1ч) Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Развитие силы и быстроты. Развитие координации. Развитие гибкости

Практика. (4ч)Поддача мяча – нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 19. Расстановка игроков на площадке.(4ч)

Теория (1ч) Ключ к совершенствованию тактических действий: начальное расположение игроков (показать, сымитировать и выполнить); место действия каждого игрока; последовательность действий ; согласование действий. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока

Практика.(2ч) Игра в волейбол на счет

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 20. Нападающий удар(12ч)

Теория (2) Средства тактической подготовки.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с разбега. Прием мяча, отраженного сеткой. Основной метод подготовки — повторный (многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении).

Практика. (8ч)Передачи в парах. Отработка на точность передач. Чередование передач. Эстафеты. Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра. Передачи двумя руками сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами. Чередование различных передач в парах. Игра с элементами волейбола.

Форма контроля: тестирование

Тема 21. Упражнения с мячом в парах.(2ч)

Практика .Поддачи мяча. Игра в волейбол.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 22.Итоговая Аттестация (2ч)

Практика. (2ч) Выполнение тестов по физической подготовленности.

Форма контроля: тестирование

Тема 23. Тактическая подготовка(5ч)

Теория (1 ч)Средства тактической подготовки.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с разбега. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой.

Основной метод подготовки — повторный (многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении). Ключ к совершенствованию тактических действий: начальное расположение игроков (показать, симитировать и выполнить); место действия каждого игрока; последовательность действий ; согласование действий. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока

Практика: (7ч)ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком оны 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. Учебная игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- учащиеся проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- учащиеся демонстрируют морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- учащиеся демонстрируют умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- учащиеся определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и умеют их исправлять;
- учащиеся умеют организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей;

Предметные результаты:

- у учащихся сформирована система знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- учащиеся владеют тактико-техническими приемами волейбола;
- учащиеся знают и выполняют правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

5.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№пп	Год обучен ия	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во уч.нед	Кол- во уч.дн	Кол-во уч.час	Режим занятий	Срок проведения аттестации
1	1	01.09.2023г	31.05.2024г	36	103	180	Вторник	19.12.2023г

							четверг суббота	14.05.2024г
--	--	--	--	--	--	--	--------------------	-------------

6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование ,инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Учебно- практическое оборудование:

- волейбольные мячи- 6 шт;
- набивные мячи 1 кг,3 кг;
- конусы- 10шт;
- гимнастические маты- 10 шт;
- гимнастические скакалки- 10 шт;
- секундомер- 1шт;
- рулетка – 1шт;

Информационное обеспечение (интернет –ресурсы):

- видеоролики
- РФВ(российская федерация волейбола)
- учительский портал
- открытый класс. Сетевые образовательные сообщества

Кадровое обеспечение .

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования 1 категории, имеющего специальное физкультурное и педагогическое образование в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

7.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов

В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися, во время тренировочных занятий и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений(тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.

Формы предоставления и демонстрации образовательных результатов:

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного уровня, муниципального, межрегионального уровней.

Оценочные материалы.

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д), разработаны критерии оценивания:

– **входной контроль** - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

– **текущий контроль** - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года;

– **промежуточный контроль** - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года)

– **итоговый контроль** - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе. Самая распространенная оценочная система связана с уровнями освоения содержания программы – высоким, средним и низким (либо оптимальным, достаточным и недостаточным).

Диагностические средства. По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень внутришкольные соревнования по волейболу Базовый уровень Муниципальные соревнования по волейболу.

№пп	Фамилия ,имя обучающегося	Количество баллов		примечание
		Входная диагностика	Промежуточная диагностика	

По результатам аттестации обучающихся:
 всего аттестовано: ___ чел.
 низкий ___ чел.
 средний ___ чел.
 высокий ___ чел.

Низкий уровень	%
Средний уровень	%
Высокий уровень	%

Контрольные тесты для текущего контроля

Физические способности	Контрольные нормативы	Возраст лет	мальчики		девочки		
			средний	высокий	средний	высокий	
Скоростные	Бег 30м,сек	7	7,3-6,2	7,0-5,6 и ниже	7,5-6,4	5,8 и ниже	
		8	6,2	6,7-5,7	5,4	7,2-6,2	5,6
		9	6,5-5,6	6,1-5,1	5,1	6,9-6,0	5,3
		10	5,5	5,8-5,4	5,1	6,5-5,6	5,2
		11	5,6-5,2	5,5-5,1	5,0 и ниже	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	5,1	5,3-4,9	4,9	6,0-5,4	5,0
		13	5,1-4,6	5,0-4,7	4,8	6,2-5,5	5,0
		14		4,7	4,7	5,9-5,4	4,9
		15		4,5	4,5	5,8-5,3	4,9
		16		4,4 и выше	4,4 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
17		4,3	4,3	5,9-5,3	4,8		
Координационные	Челночный бег 3*10м,сек	7	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,3-10,6	10,2 и ниже	
		8	10,0-9,5	9,9-9,1	10,7-10,1	9,7	
		9	9,5-9,0	9,3-8,8	10,3-9,7	9,3	
		10	8,8	9,0-8,6	8,6	10,0-9,5	9,1
		11	9,0-8,6	8,7-8,5 и ниже	8,5 и ниже	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	8,3	8,4-8,0	8,3	9,6-9,1	8,8
		13	8,0-7,6	7,9-8,3	8,3	9,5-9,0	8,7
		14		8,0	8,0	9,4-9,0	8,6
15		7,7	7,7	9,3-8,8	8,5		
16		7,3 и выше	7,3 и выше	9,3-8,7	8,4 и выше		
Скоростно-силовые	Прыжки в длину	7	115-135	155 и выше	110-130	150 и выше	
		8	125-145	165	125-140	155	
		9	130-150	175	135-150	160	
		10	140-160	185	140-150	170	
		11	160-180	195 и выше	150-175	185 и выше	
		12	165-180	200	155-175	190	
		13	170-190	205	160-180	200	
		14	180-195	210	160-180	200	
15	190-205	220	165-185	205			
16	195-210	230 и выше	230 и выше	170-190	210 и выше		
Выносливость	6-ти минутный бег ,м	7	750-900	1100 и выше	600-800	900 и выше	
		8	800-950	1150 «-«	650-850	950 «-«	
		9	850-1000	1200 «-«	700-900	1000 «-«	
		10	900-1050	1250 «-«	750-950	1050 «-«	
		11	1000-1100	1300 и выше	850-1000	1100 и выше	
		12	1100-1200	1350	900-1050	1150	
		13	1150-1250	1400	950-1100	1200	
		14	1200-1300	1450	1000-1150	1250	
15	1250-1350	1500	1050-1200	1300			
16	1300-1400	1500 и выше	1500 и выше	1050-1200	1300 и выше		
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (раз) На низкой перекладине из	7	2-3	4 и выше	4-8	12 и выше	
		8	2-3	4 «-«	6-10	14 «-«	
		9	3-4	5 «-«	7-11	16 «-«	
		10	3-4	5 «-«	8-13	18 «-«	
		11	4-5	6 и выше	10-14	19 и выше	
		12	4-6	7	11-15	20	
		13	5-6	8	12-15	19	
		14	6-7	9	13-15	17	

	виса лежа, девочки (раз)	15 16	7-8 8-9	10 11 и выше	12-13 13-15	16 18 и выше
--	-----------------------------	----------	------------	-----------------	----------------	-----------------

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1	Верхняя передача в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	3	6	10
		Дев.	3	5	9
2	Нижняя передача в стену, на расстоянии не мене одного метра (кол-во раз)	Юн.	3	6	10
		Дев.	3	5	9
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5 – 6 метров (кол-во раз)	Юн.	12	15	20
		Дев.	12	15	19
4	Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	Юн.	1	4	7
		Дев.	1	3	6
5	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)	Юн.	2	3	6
		Дев.	2	3	5
6	Передача на точность из зон 2 и 4 в зону 3, из 5-ти попыток.	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	10	15	25
		Дев.	10	13	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	15	25
		Дев.	10	13	20

Н – низкий показатель

С – средний показатель

В – высокий показатель

Зачет ставится при среднем, высоком показателях.

Для отслеживания оценки сформированности регулятивных, коммуникативных, познавательных УУД педагогами используется следующая таблица

Название объединения _____, Ф.И.О. педагога дополнительного
бразования _____

Берет на себя ответственность за результат работы группы																				
Коммуникативные УУД																				
Понятно формирует и высказывает свою позицию в диалоге																				
Находит единомышленников и привлекает их к своему делу																				
Вовлекает незаинтересованных (относительно моей идеи) участников, убеждает тех, у кого есть важные для него ресурсы, выделяет их для своего проекта																				
Предлагает нестандартные идеи, подходящие для выполнения задания в группе																				
Предлагает креативные обоснованные решения, опираясь на существующие образцы																				
Предлагает креативные обоснованные решения, не имеющие аналогов																				
Познавательные УУД																				
Сравнивает полученные результаты с поставленными задачами																				
Умеет находить необходимую информацию в тексте и использовать для творческой работы																				
Умеет составлять тезисный план по выполнению творческой деятельности																				
Проявляет инициативу в участии различных конкурсах, соревнованиях																				
Умеет аргументировать значимость своей работы.																				

Общий показатель по группе

УУД	(%)
Личностные	
Регулятивные	
Познавательные	
Коммуникативные	
ОБОБЩЕННЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач

рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методы педагогического контроля:

1. Педагогическое наблюдение;
2. Объективная и экспертная(субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;
3. Беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе.

Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий соревнований. В поле зрения учителя- поведение обучающегося, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по техническим показателям в соревнованиях.

В основе организации занятий по программе лежат следующие принципы:

Принцип сознательности и активности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

При организации занятий используются следующие технологии:

- информационно-коммуникативные технологии- умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр(снятых на видео) где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной

игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-волейболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий волейболом;

- здоровьесберегающие технологии- соблюдение санитарно-гигиенических норм (световой режим, чистота , тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, смена благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний;

- технологии сотрудничества – предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции;

- технологии уровней дифференциации- проведение занятий с учетом уровня состояния здоровья(подготовительная ,основная группа) , по гендерному признаку, физического развития и физической подготовленности;

- игровые технологии- способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышение мотивации к систематическим занятиям волейболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционально фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях.(эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования);

- групповые технологии – отработка определенных схем взаимодействия в группах

Алгоритм учебного занятия

№	содержание	время	ОМУ
1	Построение и приветствие	1 мин	В одну шеренгу становись
2	Ходьба с заданием: - на пятках; - перекаты с пятки на носок; - рывки руками; - выпады на каждый шаг	3 мин	В обход налево шагом марш! Спина прямая, руки за спиной. Руки на поясе. Рывки резче. Выпад глубже, спина прямая.
3	Бег с заданием: - приставным шагом -бег с изменением направления -бег с ускорением	3 мин	Внимание! Бегом «марш» Руки на поясе, спина прямая По свистку бежать в обратном направлении. По свистку ускорить темп бега
4	Новая тема: - описание, -показ, -схема. Закрепление: -объяснение, -схема.	10 мин	
5	Учебно-тренировочная игра – волейбол.	26 мин	
6	Построение и подведение итога занятия	2 мин	

– **дидактические материалы** – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий и т.п. Виды дидактических материалов:

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог должен использовать наглядные пособия следующих видов: –

- схематический или символический (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы,
- картинный и картинно-динамический (иллюстрации, диафильмы, слайды, диапозитивы, транспаранты, фотоматериалы и др.);
- смешанный (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);
- дидактические пособия (карточки, рабочие тетради, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения и др.);
- обучающие прикладные программы в электронном виде (CD, дискеты);
- учебники, учебные пособия, журналы, книги; – тематические подборки материалов, текстов песен, стихов, сценариев, игр.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
4. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
5. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
6. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018
7. Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы). – М.: Просвещение, 2007.
8. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011г
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – Интернет ресурсы - nashaucheba.ru

Для обучающихся:

1. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989
3. Железняк Ю.Д., Спортивные игры, Москва – 2001
4. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М «Физкультура и спорт» 1979

Для родителей :

1. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
МБОУ Курагинская СОШ № 7
протокол № 1
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ Курагинская
СОШ № 7
А.В. Ципушников
приказ от 31.08.2023 № 03-02-120

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Серебряный мяч»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы - стартовый

Возраст обучающихся – 15-17 лет

Срок реализации программы – 2023 гг.

Автор:
педагог дополнительного
образования
Лапшина Оксана Вениаминовна

Курагино
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенности организации образовательного процесса:

определяется в соответствии с уставом МБОУ Курагинская СОШ № 7, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности и региональными документами в сфере дополнительного образования обучающихся.

Предполагаемый состав группы учащихся разновозрастной.

- Набор обучающихся по Программе проводится по заявлениям родителей, законных представителей на имя директора МБОУ Курагинская СОШ № 7. Условия приема обучающихся осуществляются на основании собеседования.

Наполняемость групп 1 года обучения до 12 чел.

Задачи Программы:

Личностные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развивать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные :

- научить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- учить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научить организовывать самостоятельные занятия волейболом и с группой товарищей.

Предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- обучить тактико-техническим приемам волейбола;
 - сформировать систему знаний о безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

Учебный план

№раздела и темы	Название раздела И тем	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	1	3	Опрос Входная диагностика, контрольные норм.
2	Совершенствование скоростных качеств	3	-	3	Педагогическое . наблюдение
3	Передачи мяча в парах на месте и в движении	3	-	3	Педагогическое . наблюдение
4	Подача мяча	5	-	5	Педагогическое . наблюдение тестирование
5	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки	4	1	3	Опрос. Педагогическое . наблюдение

6	Передачи ,прием мяча	8	1	7	Тестирование
7	Прием мяча	12	2	10	Тестирование
8	Игровое взаимодействие 2х2;3х1	8	1	7	Опрос. Педагогическое наблюдение
9	Совершенствование стоек и перемещений игрока	10	1	9	Опрос. Педагогическое наблюдение
10	Отработка приемов передачи мяча	20	2	18	Опрос. Педагогическое наблюдение
11	Промежуточная аттестация	2	-	2	тестирование
12	Передачи после перемещения	8	1	7	Опрос. Педагогическое наблюдение
13	Передачи после накидывания партнером	2	0	2	Опрос. Педагогическое наблюдение
14	Сочетание приемов перемещений	13	2	11	Педагогическое наблюдение Тестирование
15	Передачи мяча	18	2	16	Педагогическое наблюдение Тестирование
16	Прием мяча	20	2	18	Пед.наблюдение Тестирование
17	Общефизическая подготовка	6	-	6	Тестирование
18	Подача мяча -нижняя прямая, верхняя	5	1	4	Педагогическое наблюдение
19	Расстановка игроков на площадке	4	1	3	Педагогическое наблюдение
20	Нападающий удар	10	2	8	Педагогическое наблюдение Тестирование
21	Упражнения с мячом в парах	1	-	1	Пед.наблюдение Тестирование
22	Тактическая подготовка	11	1	10	Тестирование
23	Итоговая аттестация	2	-	2	Педагогическое наблюдение Опрос
		180	22	158	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

Тема1 Вводное занятие(4)

Теория .(1ч) Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.

Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

Краткий обзор истории развития волейбола. Происхождение волейбола. Исторические корни. Развитие волейбола в России и за рубежом. Правила игры в волейбол, терминология. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.

Практика .(2ч)ОРУ .контрольные нормативы.

Форма контроля: опрос, входная диагностика, контрольные нормативы

Тема 2 .Совершенствование скоростных качеств (3ч)

Практика (3ч)совершенствование элементов игры. Работа в парах. Передача мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра .

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 3.передача мяча в парах на месте и в движении.(3ч)

Практика . (3ч)Учебные игра. Передачи, прием мяча в парах через сетку. Подача мяча.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 4.Подача мяча(5ч)

Практика .(5ч)Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 5.Индивидуальные действия по приему мяча от сетки.(4ч)

Теория(1ч) Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика(2ч)прием мяча после подачи. Игровые действия. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с мячом в движении. Учебная игра. Передача в парах, тройках. прием мяча. Эстафета с мячом. Учебная игра

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 6. Передача, прием мяча (8ч)

Теория (1ч) Знакомство со способами передач. Передача мяча сверху двумя руками.. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели

Практика(7ч) Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета. Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Верхняя подача мяча. Учебная игра.

Форма контроля: тестирование

Тема 7. Прием мяча.(12ч)

Теория (2ч)освоение знаний о приеме мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе

Практика . (10ч)Упражнения на координацию и ловкость. Учебная игра. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и перемещение игрока. Учебная игра. Учебная игра 2х2 через сетку. Верхняя прямая подача. Игровые действия 2х2, 2х6. Прием мяча после подачи. Беговые ,прыжковые упражнения.

Форма контроля: тестирование

Тема 8. Игровое взаимодействие 2х2;3х1.(8ч)

Теория (1ч) изучение материала по взаимодействию игроков различных зон.

Практика. (7ч) Игровое взаимодействие 2х2;3х1. Изучение нападающего удара. Правила игры. Совершенствование перемещений и стоек игроков. Учебная игра. Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 9. Совершенствование стоек и перемещений игрока.(10ч)

Теория (1ч) Основы техники и тактики. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Практика(9ч). Прыжковые упражнения. Учебная игра. Передачи после перемещения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 10. Отработка приемов передачи мяча.(20ч)

Теория (2ч) Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Понятие выносливости. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач

Практика. (18ч) Передачи после перемещения .Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра. Передача ,блокирование мяча сверху двумя руками стоя лицом к сетке. Верхняя подача мяча. Игра. Прыжковые упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол бхб. Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча снизу в группе. Игра в волейбол. Блокирование мяча. Игра в волейбол.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 11. Промежуточная аттестация (2ч)

Практика (2ч) Сдача нормативов тестирование по физическим показателям

Форма контроля: тестирование

Тема 12. Передачи после перемещения.(8ч)

Теория (1ч) Понятие- физические упражнения. Роль физических упражнений на организм человека.

Практика.(7ч) подача мяча. Прием мяча с подачи. Игра с элементами волейбола. Передачи после перемещения. Блокировка после подачи. Игра в волейбол.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 13. Передачи мяча после накидывания партнером (2ч)

Теория (1ч) Краткие сведения по анатомии и физиологии человеческого тела и функциях организма. Нагрузка и отдых. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Планирование и контроль. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие). Документы перспективного планирования : учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Практика. (1ч) Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра. Передачи мяча после накидывания партнером. Учебная игра .

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 14. Сочетание приемов перемещений.(13ч)

Теория (1ч) Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Понятие выносливости. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач

Практика.(10ч) Бег, остановка, поворот, прыжки. Чередование передач над собой (до4раз). Прием мяча ,отраженного сеткой. Учебная игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 15. Передачи мяча.(18ч)

Теория (2) Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары.

Практика.(16) Передачи мяча над собой в движении. Чередование передач. Подача мяча. Игра. Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра. Передвижение: приставным шагом, двойным, скачком, прыжком. Передачи в парах. Игра .ОРУ. передачи сверху после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча. Учебная игра. Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивными мячами. Двусторонняя игра. Учебная игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 16 . Прием мяча.(20ч)

Теория (2ч) Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты.

Практика. (18ч) Прием двумя руками снизу после перемещения ,стоя на месте. Нападающий удар. Игра. Прием- передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счет. Командная игра через сетку на счет. Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол. Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 17. ОФП(6ч)

Практика . (6ч) Общефизическая подготовка. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Упражнения для развития прыгучести Эстафеты .Игра.

Форма контроля: тестирование

Тема 18. Подача мяча –нижняя прямая, верхняя.(5ч)

Теория (1ч) Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Развитие силы и быстроты. Развитие координации. Развитие гибкости

Практика. (4ч)Подача мяча – нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 19. Расстановка игроков на площадке.(4ч)

Теория (1ч) Ключ к совершенствованию тактических действий: начальное расположение игроков (показать, симитировать и выполнить); место действия каждого игрока; последовательность действий ; согласование действий. Индивидуальные тактические действиям блокирующего игрока

Практика.(3ч) Игра в волейбол на счет

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 20. Нападающий удар(10ч)

Теория (2) Средства тактической подготовки.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с разбега. Прием мяча, отраженного сеткой. Основной метод подготовки — повторный (многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении).

Практика. (8ч) Передачи в парах. Отработка на точность передач. Чередование передач. Эстафеты. Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра. Передачи двумя руками сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами. Чередование различных передач в парах. Игра с элементами волейбола.

Форма контроля: тестирование

Тема 21. Упражнения с мячом в парах.(1ч)

Практика. Поддачи мяча. Игра в волейбол.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 22. Тактическая подготовка(11ч)

Теория (1 ч) Средства тактической подготовки.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с разбега. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой.

Основной метод подготовки — повторный (многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении). Ключ к совершенствованию тактических действий: начальное расположение игроков (показать, симитировать и выполнить); место действия каждого игрока; последовательность действий ; согласование действий. Индивидуальные тактические действиям блокирующего игрока

Практика: 10ч)ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком оны 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. Учебная игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 23. Итоговая Аттестация (2ч)

Практика. (2ч) Выполнение тестов по физической подготовленности.

Форма контроля: тестирование

4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- учащиеся проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- учащиеся демонстрируют морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- учащиеся демонстрируют умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- учащиеся определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и умеют их исправлять;
- учащиеся умеют организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей;

Предметные результаты:

- у учащихся сформирована система знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- учащиеся владеют тактико-техническими приемами волейбола;
- учащиеся знают и выполняют правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

Календарно-тематический план

№пп	Раздел/тема	Кол-во час	Дата занятия		Форма занятия	Форма контроля	Результаты
			план	факт			
1	Тема 1. Вводное занятие	2	01.09.23		Учебно-тренировочное занятие	Опрос. Педагогическое наблюдение. входная диагностика	Беседа запись в жур-ле по ТБ
2		2	05.09.23				
3	Тема2 Совершенствование скоростных качеств	1	07.09.23		Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	Выполнение нормативов
4		2	08.09.23				
5	Тема3. Передачи мяча в парах на месте и в движении	2	12.09.23		Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	Техника передач мяча
6		1	14.09.23				
7	Тема4. Подача мяча	2	15.09.23		Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	Техника подачи
8		2	19.09.23				
9		1	21.09.23				
10	Тема5. Индивидуальные действия по приему мяча от стенки	2	22.09.23		Учебно-тренировочное занятие	Опрос. Педагогическое наблюдение	Прием с подачи
11		2	26.09.23				
12	Тема6. Передачи ,прием мяча	1	28.09.23		Учебно-тренировочное занятие	тестирование	Передачи ,прием мяча
13		2	29.09.23				
14		2	03.10.23				
15		1	05.10.23				
16		2	06.10.23				
17	Тема7. Прием мяча	2	10.10.23		Учебно-тренировочное занятие	тестирование	Прием мяча
18		1	12.10.23				
19		2	13.10.23				
20		2	17.10.23				
21		1	19.10.23				
22		2	20.10.23				
23		2	24.10.23				
24	Тема8. Игровое взаимодействие 2х2;3х1	1	26.10.23		Учебно-тренировочное занятие	Опрос Педагогическое .наблюдение	Передача в зону
25		2	27.10.23				
26		2	31.10.23				
27		1	02.11.23				
28		2	03.11.23				

29	Тема9. Совершенствование стоек и перемещений игрока	2	07.11.23		Учебно-тренировочное занятие	Опрос Педагогическое .наблюдение	стойка и перемещение
30		1	09.11.23				
31		2	10.11.23				
32		2	14.11.23				
33		1	16.11.23				
34		2	17.11.23				
35	Тема10. Отработка приемов передачи мяча	2	21.11.23		Учебно-тренировочное занятие	Опрос Педагогическое .наблюдение	стойка и перемещение
36		1	23.11.23				
37		2	24.11.23				
38		2	28.11.23				
39		1	30.11.23				
40		2	01.12.23				
41		2	05.12.23				
42		1	07.12.23				
43		2	08.12.23				
44		2	12.12.23				
45		1	14.12.23				
46		2	15.1.23		Учебно-тренировочное занятие	тестирование	Выполнение нормативов
47	Тема 11. Промежуточная аттестация	2	19.12.23		Учебно-тренировочное занятие	Опрос Педагогическое .наблюдение	Передачи после перемещения
48	Тема 12. Передачи после перемещения	1	21.12.23				
49		2	22.12.23				
50		2	26.12.23				
51		1	28.12.23				
52		2	29.12.23				
53	Тема13. Передачи после накидывания партнером	2	09.01.24		Учебно-тренировочное занятие	Опрос Педагогическое наблюдение	Передачи
54	Тема14. Сочетание приемов перемещений	1	11.01.24		Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое .наблюдение. Тестирование	Прием и перемещение
55		2	12.01.24				
56		2	16.01.24				
57		1	18.01.24				
58		2	19.01.24				
59		2	23.01.24				
60		1	25.01.24				
61		2	26.01.24				
62	Тема15. Передачи мяча	2	30.01.24		Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое .наблюдение. Тестирование	передачи
63		1	01.02.24				
64		2	02.02.24				
65		2	06.02.24				
66		1	08.02.24				
67		2	09.02.24				

68		2	13.02.24				
69		1	15.02.24				
70		2	16.02.24				
71		2	20.02.24				
72		1	22.02.24				
73	Тема16. Прием мяча	2	27.02.24		Учебно- тренировочное занятие	Педагогическое .наблюдение тестирование	Прием мяча с подачи
74		1	29.02.24				
75		2	01.03.24				
76		2	05.03.24				
77		1	07.03.24				
78		2	12.03.24				
79		1	14.03.24				
80		2	15.03.24				
81		2	19.03.24				
82		1	21.03.24				
83		2	22.03.24				
84		2	26.03.24				
85	Тема17. Общефизическая подготовка	1	28.03.24		Учебно- тренировочное занятие	Тестирование Контрольные нормативы	Сдача нормативов
86		2	29.03.24				
87		2	02.04.24				
88		1	04.04.24				
89	Тема18. Подача мяча - нижняя прямая, верхняя	2	05.04.24		Учебно- тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	Подача мяча верхняя и нижняя
90		2	09.04.24				
91		1	11.04.24				
92	Тема19. Расстановка игроков на площадке	2	12.04.24		Учебно- тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	Тактические действия
93		2	16.04.24				
94	Тема20. Нападающий удар	1	18.04.24		Учебно- тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение тестирование	Выполнение нападающего удара
95		2	19.04.24				
96		2	23.04.24				
97		1	25.04.24				
98		2	26.04.24				
99		2	30.04.24				
100	Тема21. Упражнения с мячом в парах	1	02.05.24		Учебно- тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение тестирование	Выполнение упражнений в парах
101	Тема22. Тактическая подготовка	2	03.05.24		Учебно- тренировочное занятие	тестирование	Выполнение нормативов и запись в протоколе
102		2	07.05.24		Учебно-	Опрос.	Тактические

103		2	10.05.24		тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	действия на площадке
104	Тема 23. Итоговая аттестация	2	14.05.24				
105	Тема22. Тактическая подготовка	1	16.05.24		Учебно-тренировочное занятие	Опрос. Педагогическое наблюдение	Тактические действия на площадке
106		2	17.05.24				
107		2	21.05.24				