МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Иркутского районного муниципального образования

«Листвянская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО» «УТВЕРЖДЕНО»

|  |  |
| --- | --- |
| На Педагогическом совете  Протокол №1 от 27.08.2020 | Приказ №114/9 от 31.08.2020 |

Дополнительная общеобразовательная программа

«Волейбол»

Возраст обучающихся 11-12 лет

Срок реализации 1 год (162 часа в год)

Составитель: Кобякова Василина Владимировна, учитель физической культуры и педагог дополнительного образования МОУ ИРМО «Листвянская СОШ»

2020 г.

**1.** **Пояснительная записка**

**1.1. Информационные материалы и литература:**

1.Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №27З-ФЗ.

2.Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014№1726-р).

3.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 № 196).

4.Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

5.Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).

6.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разного уровня программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**1.2 Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы**:

Педагогическая целесообразность **-** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**1.4. Отличительные особенности программы** в том, что волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся уметь мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. 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 вышеперечисленного у обучающихся 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.

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

**1.5. Адресат программы:** это учащиеся в возрасте от 11 до 12 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**1.6. Срок освоения программы:** Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Объём программы 1 группа 162 часов в год. Обучение рассчитано на 36 рабочих недель.

**1.7. Формы обучения –** очная.

**1.8. Форма организации обучения:** В процессе обучения используются **следующие методы**:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);

- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

- групповая;

- фронтальная;

- игровая;

- индивидуально-игровая;

- в парах;

- индивидуальная;

- практическая;

- комбинированная;

- соревновательная.

**1. 9.** Режим занятий: Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Обучение рассчитано на 36 рабочих недель. 1 год 162 часа из расчета 3 раза в неделю по 90 минут, с перерывом в 10 минут, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

**1.10. Условия реализации программы:** Данная программа являетсямодифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурной и спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств. Для группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала, углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу, способствуют подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего образовательно - воспитательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья детей, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**1.11. Цель и задачи программы:**

**Цель программы**: **с**формировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;

- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**1.12. Планируемые результаты:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

* Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей.
* Предметные результаты обеспечиваются через формирование основных элементов научного знания.
* Метапредметные результаты обеспечиваются через универсальные учебные действия (далее УУД).

-Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: - формирование культуры здоровья — отношения к здоровью как высшей ценности человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

* формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни. Метапредметные результаты:
* способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми, умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими Оздоровительные результаты программы «Волейбол» :
* осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Предметные результаты**

-Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В ходе реализация программы «Волейбол» обучающиеся должны знать: особенности воздействия двигательной активности на организм человека; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепление здоровья; свои права и права других людей; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья - правила соревнований по волейболу и изученных других видов спорта. должны уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своем здоровье; применять коммуникативные и презентационные навыки; оказывать первую медицинскую помощь при травмах; находить выход из стрессовых ситуаций; - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной; адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; проводить соревнования на школьном уровне; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся смогут получить знания: значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональны возможностей; - правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой; - названия разучиваемых технических приемов и основы правильной техники; - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов;- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения основное содержание правил соревнований; жесты судей; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой; выполнять технические приемы и тактические действия; контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) демонстрировать жесты судей; - проводить судейство соревнований по техническим правилам волейбола.

**1.13. Формы, методы контроля результативности обучения**:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится для определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;

- промежуточная диагностика;

- итоговая аттестация.

**1.14. Форма подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы соревнования, фестивали по волейболу, товарищеские встречи, олимпиады по физической культуре, спортивные соревнования.

**Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях; фестивалях;

- участие в олимпиадах.

**2. Учебный план**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Общая физическая подготовка. | 56 | 1 | 55 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 36 | 1 | 35 |
| 3 | Техническая подготовка. | 26 |  | 26 |
| 4 | Тактическая подготовка | 9 | 1 | 8 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 25 | 1 | 24 |
| 6 | Контрольные нормативы | 5 | 1 | 4 |
| 7 | Теоретические сведения | 5 |  |  |
|  | **Итого:** | **162** | **5** | **152** |

**Краткое содержание изучаемого материала.**

Теоретические сведения: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

**Тема 2: Общая физическая подготовка**

*Теория:* Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практика:* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, обще развивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

**Тема 3: Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

*Практика:* Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

**Тема 4: Техническая подготовка**

*Теория:* Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

*Практика:* Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед (в прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

**Тема5: Тактическая подготовка**

*Теория:* Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

*Практика:* Обучение тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации.  Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

**Тема 6: Интегральная подготовка.**

*Теория:* Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

*Практика:* Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

**Тема 7: Соревнования.**

*Теория: 4.* Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. *Практика:* Участие в школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

**Тема 8: Итоговое занятие.**

*Теория:* Знание правил игры в волейбол.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

**3. Календарно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Кол-во часов | | Название темы | Тип  подготовки | Дата проведения | Примечание |
| 1 | 1,5 | | Урок – инструктаж «Понятие о волейболе. Правила по технике безопасности на занятиях волейболом». Подвижная игра «Волейбольные горелки». | Теория | 02.09.20 | 1 неделя |
| 2 | 1,5 | | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Волейбольные салки». | Подвижные  игры | 04.09.20 | 1 неделя |
| 3 | 1,5 | | Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Подвижная игра «Летает – не летает». | ОФП | 07.09.20 | 2 неделя |
| 4 | 1,5 | | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | Подвижные  игры | 09.09.20 | 2 неделя |
| 5 | 1,5 | | Практическое занятие с использованием правил игры «Быстро по своим местам». ОФП | Подвижные  игры | 11.09.20 | 2 неделя |
| 6 | 1,5 | | Стартовый контроль: челночный бег 3х 10 м. | Конт.  норм. | 14.09.20 | 3 неделя |
| 7 | 1,5 | | Спортивный марафон.  Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. | Кросс | 16.09.20 | 3 неделя |
| 8 | 1,5 | | Контроль: прыжок в длину с места. | Контрольные  нормативы | 18.09.20 | 3 неделя |
| 9 | 1,5 | | Урок – путешествие. Правила по технике безопасности на занятиях волейболом. Бег с изменение направления движения. | ОФП | 21.09.20 |  |
| 10 | 1,5 | | Совершенствование подводящей к волейболу подвижной игры «Быстро по своим местам». | Подвижные  игры | 23.09.20 | 4 неделя |
| 11 | 1,5 | | ОРУ. Бег с ускорением. Спортивный калейдоскоп Сочетание различных видов ОФП | ОФП | 25.09.20 | 4 неделя |
| 12 | 1,5 | | Игра «Слушай сигнал». Стартовый контроль: бег 30 м. Игра «Быстро в круг». Эстафеты. | Подвижные  игры | 28.09.20 | 4 неделя |
| 13 | 1,5 | | Спортивный марафон. Гладкий бег, челночный бег с изменение направления движения 3х10м. Бег в чередовании с ходьбой. | Техническая подготовка | 30.09.20 | 5 неделя |
| 14 | 1,5 | | Игра «Перестрелка». Подвижная игра «Волейбольные гонки» | Подвижные  игры | 02.10.20 | 5 неделя |
| 15 | 1,5 | | Правила по технике безопасности на занятиях волейболом с элементами акробатики. Стартовый контроль: прыжок в длину с места. | Техническая подготовка | 05.10.20 | 6 неделя |
| 16 | 1,5 | | Спортивный марафон «Бег с преодолением препятствий».Игра« Смирно!» Совершенствование изученных технических приёмов. | Подвижные  игры | 07.10.20 | 6 неделя |
| 17 | 1,5 | | Спортивный марафон Бег по размеченным участкам волейбольной площадки. Двусторонняя игра «С кочки на кочку». | Техническая подготовка | 09.10.20 | 6 неделя |
| 18 | 1,5 | | Игра «Болото». Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. | Техническая подготовка | 12.10.20 | 7 неделя |
| 19 | 1,5 | | ОРУ с теннисными мячами. Жонглирование. | ОФП | 14.10.20 | 7 неделя |
| 20 | 1,5 | | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | Техническая подготовка | 16.10.20 | 7 неделя |
| 21 | 1,5 | | Спортивный марафон, медленный бег до 13 мин».ОРУ без предметов | ОФП | 19.10.20 | 8 неделя |
| 22 | 1,5 | | Подвижная игра «Перестрелка». | Подвижные  игры | 21.10.20 | 8 неделя |
| 23 | 1,5 | | Обучение передаче мяча двумя руками сверху в парах Совершенствование изученных технических приёмов. | Техническая подготовка | 23.10.20 | 8 неделя |
| 24 | 1,5 | | Бег с изменением направления движения, приём мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Мини-волейбол» | Техническая подготовка | 26.10.20 | 9 неделя |
| 25 | 1,5 | | Средства и методы спортивной тренировки. Спортивный марафон Совершенствование навыков кроссового бега. | ОФП | 28.10.20 | 9 неделя |
| 26 | 1,5 | | Игра «Кто лишний?». Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. | Техническая подготовка | 30.10.20 | 9 неделя |
| 27 | 1,5 | | 6-минутный бег. Бег с ускорением. Эстафеты. Совершенствование изученных технических приёмов. | Техническая подготовка | 02.11.20 | 10 неделя |
| 28 | 1,5 | | Игра «Быстро в круг». Спортивный калейдоскоп Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90º, с продвижением вперед | Техническая подготовка | 04.11.20 | 10 неделя |
| 29 | 1,5 | | Игра с переходами « С кочки на кочку». | Техническая подготовка | 06.11.20 | 10 неделя |
| 30 | 1,5 | | Подвижная игра с волейбольными мячами с ориентированием «Змейка». | Подвижные  игры | 09.11.20 | 11неделя |
| 31 | 1,5 | | Урок – игра Прыжки в длину с места. Совершенствование изученных технических приёмов. | Техническая подготовка | 11.11.20 | 11неделя |
| 32 | 1,5 | | Подвижная волейбольная игра «Лиса и куры». | Подвижные  игры | 13.11.20 | 11неделя |
| 33 | 1,5 | | Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Игра «Попрыгунчики-воробушки». | Техническая подготовка | 16.11.20 | 12 неделя |
| 34 | 1,5 | | Стартовый контроль: челночный бег 3х10 м. Совершенствование изученных технических приёмов. | СФП | 18.11.20 | 12 неделя |
| 35 | 1,5 | | Подвижная игра «Кузнечики». | Подвижные  игры | 20.11.20 | 12 неделя |
| 36 | 1,5 | | Подвижная игра «Волк во рву». СФП. «Упражнения на внимание». | СФП | 23.11.20 | 13 неделя |
| 37 | 1,5 | | Подвижная игра «Охотники и утки». | Подвижные игры | 25.11.20 | 13 неделя |
| 38 | 1,5 | | Спортивный калейдоскоп Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Совершенствование изученных технических приёмов в двусторонней игре по техническим правилам | СФП | 27.11.20 | 13 неделя |
| 40 | 1,5 | | ОФП. Игра «Попрыгунчики – воробушки». | Подвижные  игры | 30.11.20 | 14 неделя |
| 41 | 1,5 | | Совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | Подвижные  игры | 02.12.20 | 14 неделя |
| 42 | 1,5 | | «Стартовый контроль: наклон вперед из положения сед. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». | Интегральная подготовка | 04.12.20 | 14 неделя |
| 43 | 1,5 | | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. | СФП | 07.12.20 | 15 неделя |
| 44 | 1,5 | | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. «Обще развивающие  упражнения  с гимнастической палкой». | Техническая подготовка | 09.12.20 | 15 неделя |
| 45 | 1,5 | | Подвижная игра «Перестрелка» .Закрепление действия одного защитника против двух нападающих. | СФП | 11.12.20 | 15 неделя |
| 46 | 1,5 | | Ярмарка знаний «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Применение в двухсторонней игре выученных технических приёмов. | Техническая подготовка | 14.12.20 | 16 неделя |
| 47 | 1,5 | | Обучение перекатам после приёма мяча снизу. Соревновательная игра с волейбольным мячом «Змейка». | Интегральная подготовка | 16.12.20 | 16 неделя |
| 48 | 1,5 | | Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология). Совершенствование тактических приёмов Двусторонняя игра по техническим правилам | Теория.  Тактическая подготовка | 18.12.20 | 16 неделя |
| 49 | 1,5 | | Стартовый контроль: подтягивание на перекладине. Двусторонняя игра по техническим правилам | Контрольные  нормативы | 21.12.20 | 17 неделя |
| 50 | 1,5 | | Развитие гибкости. Индивидуальные упражнения со скакалкой. | Растяжки | 23.12.20 | 17 неделя |
| 51 | 1,5 | | Сочетание способов передвижения с выполнением различных тактических приемов в усложненных условиях. | Тактическая подготовка | 25.12.20 | 17 неделя |
| 52 | 1,5 | | Стойки и перемещения в  игровой лаборатории «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка». ОФП. Игровые состязания. | ОФП. | 28.12.20 | 18 неделя |
| 53 | 1,5 | | «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». | Интегральная подготовка | 30.12.20 | 18 неделя |
| 54 | 1,5 | | Волейбольные растяжки. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята». Совершенствование изученных технических приёмов. | СФП | 11.01.21 | 18 неделя |
| 55 | 1,5 | | Игра через сетку с переходами «Иголка и нитка». Стартовый контроль: 6-минутный бег. | Контрольные  нормативы | 13.01.21 | 19 неделя |
| 56 | 1,5 | | Волейбольные растяжки акробатическая стойка на лопатках. Спортивный марафон Совершенствование навыков бега. | Кросс | 15.01.21 | 19 неделя |
| 57 | 1,5 | | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Обучение верхней передаче мяча в парах Применение в двухсторонней игре выученные приёмы. | Тактическая подготовка | 18.01.21 | 19 неделя |
| 58 | 1,5 | | Подвижная игра « Пройди бесшумно». «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». | Интегральная подготовка | 20.01.21 | 20 неделя |
| 59 | 1,5 | | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке на скорость передвижения Применение в двухсторонней игре выученные приёмы | Тактическая подготовка | 22.01.21 | 20 неделя |
| 60 | 1,5 | | Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических матах. Применение в двухсторонней игре выученные приёмы. | Растяжки | 25.01.21 | 20 неделя |
| 61 | 1,5 | | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке на скорость передвижения Совершенствование техники верхней передаче мяча в парах и в тройках через сетку | Техническая подготовка | 29.01.21 | 21 неделя |
| 62 | 1,5 | | Совершенствование верхней передаче мяча в парах через сетку Пионербол с элементами волейбола в игре через сетку | СФП. | 01.02.21 | 21 неделя |
| 63 | 1,5 | | Развитие гибкости. Упражнения с резиной. | Растяжки | 03.02.21 | 21 неделя |
| 64 | 1,5 | | Передача мяча двумя руками сверху в парах.  Подвижная игра с передвижениями в волейболе «Раки». Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке» | Техническая подготовка | 05.02.21 | 22 неделя |
| 65 | 1,5 | | Развитие гибкости. Упражнения со скакалкой. Растяжки | Растяжки | 08.02.21 | 22 неделя |
| 66 | 1,5 | | Передача мяча двумя руками снизу. Игра «Волейбольная тройка». | Техническая подготовка | 10.02.21 | 22 неделя |
| 67 | 1,5 | | Приём мяча после различных видов перемещений. Передвижения по гимнастической стенке. Залезание и прыжки через гимнастического козла. | Техническая подготовка | 12.02.21 | 23 неделя |
| 68 | 1,5 | | Виды передача мяча после перемещения в прыжке: в парах, в тройках. Передвижения по гимнастической стенке. | Техническая подготовка | 15.02.21 | 23 неделя |
| 69 | 1,5 | | Совершенствование игры «Волейбольная тройка». Игра «Не урони мешочек». | Техническая подготовка | 17.02.21 | 23 неделя |
| 70 | 1,5 | | Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой. | Растяжки | 19.02.21 | 24 неделя |
| 71 | 1,5 | | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами волейбола» | Тактическая подготовка | 24.02.21 | 24 неделя |
| 72 | 1,5 | | Совершенствование техники верхней передаче мяча в игре. Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики – воробушки». | СФП | 26.02.21 | 24 неделя |
| 73 | 1,5 | | Передача мяча двумя руками сверху у сетки.  Подвижная игра «Волейбол с элементами пионербола | СФП | 01.03.21 | 25 неделя |
| 74 | 1,5 | | Урок – эрудицион «Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону». Спортивная игра «Волейбол» на приз от Тренера | СФП | 03.03.21 | 25 неделя |
| 75 | 1,5 | | Бег 1500, метров. Передача мяча сверху после различных упражнений. | Кросс | 05.03.21 | 25 неделя |
| 76 | 1,5 | | Ярмарка знаний. ОРУ. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест | СФП | 10.03.21 | 26 неделя |
| 77 | 1,5 | | Бег 1500 метров.  Совершенствование изученных технических приёмов. | Кросс | 12.03.21 | 26 неделя |
| 78 | 1,5 | | Применение изученных защитных приёмов мяча после перемещения в низкой стойке. | СФП | 15.03.21 | 26 неделя |
| 79 | 1,5 | | Обучение нижней прямой подачи. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. | СФП | 17.03.21 | 27 неделя |
| 80 | 1,5 | | Обучение индивидуальных действий при приёме мяча . | Техническая подготовка | 19.03.21 | 27 неделя |
| 81 | 1,5 | | Индивидуальные имитационные действия при нападении без мяча. Обучение нижней прямой подачи. | Контрольные нормативы | 22.03.21 | 27 неделя |
| 82 | 1,5 | | «Обще развивающие  упражнения  с гимнастической палкой». Подвижная игра «Лиса и куры». | СФП | 24.03.21 | 28 неделя |
| 83 | 1,5 | | Соревновательная игра «Перестрелка». | Интегральная подготовка | 26.03.21 | 28 неделя |
| 84 | 1,5 | | Совершенствование изученных технических приёмов. | СФП | 29.03.21 | 28 неделя |
| 85 | 1,5 | | Применение в двухсторонней игре освоенных технических приёмов. | Техническая подготовка | 31.03.21 | 29 неделя |
| 86 | 1,5 | | Сочетание способов передвижения с выполнением различных приемов в усложненных условиях. | Тактическая подготовка | 02.04.21 | 29 неделя |
| 87 | 1,5 | | Оказание первой помощи при несчастных случаях, травматизме. Урок – лаборатория «Комбинации обще развивающих упражнений на формирование правильной осанки».  Подвижная игра «Лиса и куры». | СФП | 05.04.21 | 29 неделя |
| 88 | 1,5 | | Передача мяча с изменением направления движения. Эстафета «Веселые старты». Подвижная игра «Кузнечики». | Техническая подготовка | 07.04.21 | 30 неделя |
| 89 | 1,5 | | Средства и методы спортивной тренировки. Совершенствование изученных приёмов. Подвижная баскетбольная игра «Лиса и куры». | Тактическая подготовка | 09.04.21 | 30 неделя |
| 90 | 1,5 | | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). | Подвижные  игры | 12.04.21 | 30 неделя |
| 91 | 1,5 | | Приём и передачи мяча с изменением направления движения. | СФП | 14.04.21 | 31 неделя |
| 92 | 1,5 | | СФП. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках Тест по "Абалакову" Подвижная игра «Змейка». | Подвижные  игры | 16.04.21 | 31 неделя |
| 93 | 1,5 | | Совершенствование изученных приёмов. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | Тактическая подготовка | 19.04.21 | 31 неделя |
| 94 | 1,5 | | ОФП. Соревновательная игра «Перестрелка». | Интегральная подготовка | 21.04.21 | 32 неделя |
| 95 | 1,5 | | Урок-экскурс. Специальные упражнения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись». Кроссовый бег 2км. | Кросс | 23.04.21 | 32 неделя |
| 96 | 1,5 | | Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Переход». | СФП | 26.04.21 | 32 неделя |
| 97 | 1,5 | | Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо». Применение в двухсторонней игре выученные приёмы. | Тактическая подготовка | 28.04.21 | 33 неделя |
| 98 | 1,5 | | Урок – экскурс «Владение мячом в волейболе». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч через сетку». Тактическое совершенствование изученных приёмов нападения. | СФП | 30.04.21 | 33 неделя |
| 99 | 1,5 | | Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 10 мин». | Кросс | 05.05.21 | 33 неделя |
| 100 | 1,5 | | Историческое путешествие «Зарождение волейбола на территории России». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра «Не попади в болото». Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «третий лишний». | СФП | 10.05.21 | 34 неделя |
| 101 | 1,5 | | Бег 3000 метров  Представление о физических упражнениях». | Кросс | 12.05.21 | 34 неделя |
| 102 | 1,5 | | Игры с использованием скакалки. Подвижный марафон «Невод». Игра мини-футбол. | Интегральная подготовка | 14.05.21 | 34 неделя |
| 103 | 1,5 | | Бросок набивного мяча (5 кг) из положения стоя. Совершенствование основных физических качеств, в круговой тренировке. | Контрольные нормативы Тактическая подготовка | 17.05.21 | 35 неделя |
| 104 | 1,5 | | Бег 2000 метров Совершенствование изученных технических приёмов в двусторонней игре по техническим правилам. | Техническая подготовка Контрольные нормативы | 19.05.21 | 35 неделя |
| 105 | 1,5 | | Применение в двухсторонней игре выученные технические приёмы. Контрольные нормативы СФП. | Техническая подготовка | 21.05.21 | 35 неделя |
| 106 | 1,5 | | Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра Мяч без дома». | Интегральная подготовка | 24.05.21 | 36 неделя |
| 107 | 1,5 | | Участие в соревнованиях по волейболу | Интегральная подготовка | 26.05.21 | 36 неделя |
| 108 | 1,5 | | Итоговая аттестация | Итоговая  аттестация. | 28.05.21 | 36 неделя |
| 1,5 | Подведение итогов работы, награждение | | Итоговая  аттестация. | 31.05.21 | 36 неделя |
| Итого: | 162 | | | | | |

1. **Оценочные материалы.**

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание требований (вид испытаний)** | **Девочки** | **Мальчики** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Бег 30 м с высокого старта (с)  Бег 30 м (6х5) (с)  Прыжок в длину с места (см)  Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)  Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:  сидя (м)  в прыжке с места (м) | 5,0  11,9  150  35  5,0  7,5 | 4,9  11,2  170  45  6,0  9,5 |

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Девочки** | **Мальчики** |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 4 | 4 |
| 2. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) | 4 | 4 |
| 3. | Подача верхняя прямая в пределы площадки | 3 | 3 |
| 4. | Прием подачи и первая передача в зону 3 | 3 | 3 |
| 5. | Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера | 3 | 3 |
| 6. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) | 10 | 10 |

1. **Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется:

*спортивный школьный зал 10x20*

*спортивный инвентарь и оборудование:*

1. Сетка волейбольная ( ширина - 100 см, длина – 900 см сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-8шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. теннисные мячи – 15 шт
10. рулетка- 1шт.

11. стойки (конусные) – 20 шт;

12. секундомер – 1 шт.

13. табло – 1шт.

Техническое оснащение:

- проектор;

- экран;

- видео – диски;

- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы:

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).

- Картотека обще развивающих упражнений для разминки

- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

- «Правила игры в волейбол».

- Видеозаписи выступлений учащихся.

- «Правила судейства в волейболе»

- Регламент проведения турниров по волейболу районного уровня.

Санитарно – гигиенические требования:

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;

- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;

- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования 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.

**6. Список используемой литературы**

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования.
2. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2017г.
3. В.И. Виненко. Физкультура 5-7 кл, изд. учитель 2016
4. В.И. Мишин. Настольная книга учителя физкультуры М. Астрель , 2016
5. Ю.А. Янсон. Новые педагогические технологии Ростов-на Дону. Феникс, 2015
6. Журнал Волейбол в школе. М.Просвещения, 2016
7. В.И. Ковалько. Методическое пособие для учителя М. «Вако», 2010

**Рекомендуемые сайты:**

* 1.[www.edu.ru](http://www.edu.ru)/ Российское образование федеральный портал
* 2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений.
* 3. <http://ps.1september.ru> Газета «Первое сентября