


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г. ПЕТУШКИ
ИМЕНИ АНАНИЯ ГЕРАСИМОВИЧА МАНЬКО

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «27» мая 2024 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 2 г. Петушки
Лещенкова Л.В.
«24» мая 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно- спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: стартовый

Автор составитель: Эшдавлятова Алина Эркиновна,
Педагог дополнительного образования,
Без категории

г. Петушки, 2024

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
9. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ СОШ № 2 г. Петушки.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка

1. 1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.1.2. Актуальность программы

заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

1.1.3. Значимость программы

Программа дополнительного образования по физкультуре дает возможность занимающимся освоить техники, позволяющие формировать физическую культуру личности, подготовиться к социально-профессиональной деятельности, сохранить и укрепить здоровье. Эти занятия связаны с желанием, потребностью и умением школьника сохранять и совершенствовать свое телесное «Я».

1.1.4. Отличительные особенности программы.

Тренер-преподаватель зачисляет на стартовый уровень всех желающих заниматься волейболом при отсутствии медицинских противопоказаний врача-педиатра. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов;
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу;
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом;
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

1.1.5. Новизна программы

Новизна данной программы заключается в разработке и использовании на занятиях педагогом различных методов обучения (подвижные игры, просмотр учебных видеоматериалов, обсуждение и просмотр игровых матчей), активизирующего у учащихся понятия о данном виде спорта, привитие интереса к систематическим занятиям спортом.

1.1.6. Адресат программы:

Программа предназначена для учащихся 11-13 лет. В секцию принимаются все желающие учащиеся, увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предварительных испытаний.

1.1.7. Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 год. Программа рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 11 - 13 лет – по 1 часу 1 раз в неделю (44 недели) по утвержденному расписанию, всего 44 часа.

1.1.8. Уровень программы

Уровень представленной программы - стартовый

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса: С учетом выбранных форм – традиционная

1.1.10. Форма обучения и режим занятий - очная.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

1.1.11 Педагогическая целесообразность программы

Основана на характеристике данного возраста (11- 13 лет) как основного этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в волейбол является хорошей основой для физической культуры, и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры волейбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование гармоничного физического развития детей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Задачи:

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные (воспитательные)	Метапредметные (развивающие)	Предметные (обучающие)
11-13 лет	<ul style="list-style-type: none">- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;- воспитать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.	<ul style="list-style-type: none">- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;- повышать уровень физической подготовленности;- развить мотивацию у обучающихся к познанию и творчеству.	<ul style="list-style-type: none">- освоить технику игры в волейбол;- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Теоретические сведения	4	4	0	
1.1	Техника безопасности при игре в волейбол. Что такое современный волейбол?	1	1	0	Обсуждение Беседа
1.2.	Волейбол в нашей стране	1	1	0	Обсуждение Беседа
1.3	Изучение основных правил игры в волейбол	1	1	0	Обсуждение Беседа
1.4	Изучение судейских жестов	1	1	0	Обсуждение Беседа
2.	Общая физическая подготовка	6	1	5	
2.1	Что такое общая физическая подготовка для волейболиста?	1	1	0	Обсуждение Беседа
2.2	Развитие общей выносливости	1	0	1	Самостоятельное выполнение упражнений
2.3	Развитие координационных способностей	1	0	1	Самостоятельное выполнение упражнений Практическая работа
2.4	Развитие скоростной выносливости	1	0	1	Самостоятельное выполнение упражнений

2.5	Развитие силовых способностей	1	0	1	Самостоятельное выполнение упражнений
2.6	Развитие гибкости	1	0	1	Самостоятельное выполнение упражнений Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	7	1	6	
3.1	Что такое специальная физическая подготовка?	1	1	0	Обсуждение Беседа
3.2	Развитие прыгучести	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений Эстафеты
3.3	Развитие специальной ловкости	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений
3.4	Развитие игровой выносливости	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений
4	Передача мяча в волейболе	7	1	6	
4.1	Виды передач в волейболе	1	1	0	Обсуждение Беседа
4.2	Верхняя передача	3	0	3	Самостоятельное выполнение упражнений Эстафеты
4.3	Нижняя передача	3	0	3	Самостоятельное выполнение упражнений Игра
5	Подачи в волейболе	9	1	8	
5.1	Виды подач в волейболе	1	1	0	Обсуждение Беседа

5.2	Верхняя подача	3	0	3	Самостоятельное выполнение упражнений
5.3	Нижняя подача	1	0	1	Самостоятельное выполнение упражнений
5.4	Прямая подача	3	0	3	Самостоятельное выполнение упражнений Эстафеты
5.5	Боковая подача	1	0	1	Самостоятельное выполнение упражнений Сдача нормативов
6	Тактическая подготовка	5	1	4	
6.1	Особенности тактической подготовки	1	1	0	Обсуждение Беседа
6.2	Индивидуальные действия	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений Игра
6.3	Групповые взаимодействия	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений Зачёт
7	Игровая подготовка	4	0	4	
7.1	Основы взаимодействия игроков во время игры	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений Игра
7.2	Понятие о игровых комбинациях	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений
8	Контрольные испытания и соревнования	2	0	2	Выполнение контрольных испытаний и нормативов Турнир

					Игра
	Итого:	44	9	35	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические сведения.

Тема 1.1. Техника безопасности при игре в волейбол. Что такое современный волейбол.

Теория (1 час): Техника безопасности. Краткая история волейбола. Основные задачи волейбола. Значение волейбола в современном мире.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 1.2. Волейбол в нашей стране.

Теория (1 час): Волейбол в России. Интересные факты про волейбол. Рассказ о различных волейбольных соревнованиях.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 1.3. Изучение основных правил игры в волейбол.

Теория (1 час): Изучение базовых волейбольных правил. Просмотр учебного видео.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 1.4. Изучение судейских жестов.

Теория (1 час): Изучение базовых судейских жестов. Просмотр учебного видео.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Что такое общая физическая подготовка для волейболиста?

Теория (1 час): Понятие об общей физической подготовке. Объяснение, почему она так важна.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 2.2. Развитие общей выносливости.

Практика (1 час): Выполнение упражнений направленных на развитие общей выносливости. (Бег, прыжки, бёрпи, планка, приседания, выпады, скрутки)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 2.3. Развитие координационных способностей.

Практика (1 час): Выполнение упражнений направленных на развитие координационных способностей. (Пистолетик, прыжки в четыре точки, маятник)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, Практическая работа.

Тема 2.4. Развитие скоростной выносливости.

Практика (1 час): Выполнение упражнений направленных на развитие скоростной выносливости. (Челночный бег, ускорение, бег с метболом)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 2.5. Развитие силовых способностей.

Практика (1 час): Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей. (Приседания с метболом, бег с метболом, поднятие метбола над головой)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 2.6. Развитие гибкости.

Практика (1 час): Выполнение упражнений направленных на развитие гибкости. (Махи ногами, выпады, наклоны)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, сдача нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Что такое специальная физическая подготовка?

Теория (1 час): Понятие о специальной физической подготовке. Объяснение для чего она и почему важна.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 3.2. Развитие прыгучести.

Практика (2 часа): Упражнения, направленные на развитие прыгучести. (Прыжки в разных направлениях, прыжки с поднятием ног, приседания с метболом.)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, эстафеты.

Тема 3.3. Развитие специальной ловкости.

Практика (2 часа): Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. (Основными средствами развития специальной ловкости являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.) **Тема 3.4.** Развитие игровой выносливости.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, эстафеты.

Тема 3.4. Развитие игровой выносливости.

Практика (2 часа): Упражнения, направленные на развитие игровой выносливости. (Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Раздел 4. Передачи мяча в волейболе.

Тема 4.1. Виды передач в волейболе.

Теория (1 час): Виды передач в волейболе. Для чего они нужны? Краткая характеристика.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 4.2. Верхняя передача.

Практика (3 часа): Работа в парах \ группах. Изучение верхней передачи. Правильная постановка рук и ног. (Передача с постепенным увеличением дистанции, передачи в движении)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, эстафеты.

Тема 4.3. Нижняя передача.

Практика (3 часа): Работа в парах \ группах. Изучение нижней передачи. Правильная постановка рук и ног. (Передача с постепенным увеличением дистанции, передачи в движении)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, игра.

Раздел 5. Подачи в волейболе.

Тема 5.1. Виды подач в волейболе.

Теория (1 час): Виды подач. Краткая характеристика.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 5.2 Верхняя подача.

Практика (3 часа): Упражнения в парах \ группах. Изучение верхней подачи. (Подачи с лицевой линии, упражнения с резинками). Правильная постановка рук и ног.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, учебная игра.

Тема 5.3. Нижняя подача.

Практика (1 час): Упражнения в парах \ группах. Изучение нижней подачи. (Подачи с лицевой линии, упражнения с резинками). Правильная постановка рук и ног.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 5.4. Прямая подача.

Практика (3 часа): Упражнения в парах \ группах. Изучение прямой подачи. (Подачи с лицевой линии, упражнения с резинками). Правильная постановка рук и ног.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, эстафеты.

Тема 5.5. Боковая подача.

Практика (1 час): Упражнения в парах \ группах. Изучение боковой подачи. (Подачи с лицевой линии, упражнения с резинками). Правильная постановка рук и ног.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, сдача нормативов.

Раздел 6. Тактическая подготовка.

Тема 6.1. Особенности тактической подготовки.

Теория (1 час): Объяснение базовых тактик. (Смещение, заслон, подстраховка)

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 6.2. Индивидуальные действия.

Практика (2 часа): Изучение индивидуальных действий. Упражнения, направленные на улучшение индивидуальных качеств игрока (отработка блока, замена вовремя игры, смена ролей)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, игра.

Тема 6.3. Групповые взаимодействия.

Практика (2 часа): Упражнение, направленные на групповые взаимодействия (Тренировочные игры с применением изученных тактик)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, зачёт.

Раздел 7. Игровая подготовка.

Тема 7.1. Основы взаимодействия игроков во время игры.

Практика (2 часа): Как правильно взаимодействовать на площадке? Как обозначить игровую комбинацию? (Расстановка игроков с учётом их индивидуальной особенности)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, игра.

Тема 7.2. Понятие об игровых комбинациях.

Практика (2 часа): Изучение различных комбинаций и их отработка.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Раздел 8. Контрольные испытания и соревнования.

Практика (2 часа): Обобщение результатов работы за год, подведение итогов, самоанализ деятельности.

Форма контроля: Выполнение контрольных испытаний и нормативов, турнир, игра

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты		
Личностные	Метапредметные	Предметные

<p>- подготовлены физически крепкие , духовно сильные юные спортсмены;</p> <p>- воспитан волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;</p> <p>- воспитан социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.</p>	<p>- развита всесторонняя физическая подготовленность и укреплено здоровье занимающихся;</p> <p>- повышен уровень физической подготовленности;</p> <p>- развита мотивацию у обучающихся к познанию и творчеству.</p>	<p>- освоена техника игры в волейбол;</p> <p>- ознакомлены с основами физиологии и гигиены спортсмена;</p> <p>- ознакомлены с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;</p> <p>- ознакомлены с основными задачами физической культуры и спорта в России.</p>
--	--	---

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Лекция	1	Техника безопасности при игре в волейбол. Что такое современный волейбол?	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
2				Лекция	1	Волейбол в нашей стране	Спортивный зал МБОУ	Обсуждение Беседа

							СОШ № 2 г. Петушки	
3				Лекция	1	Изучение основных правил игры в волейбол	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
4				Лекция	1	Изучение судейских жестов	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
5				Лекция	1	Что такое общая физическая подготовка для волейболиста?	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
6				Практическое занятие	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
7				Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей Подвижные игры на координацию	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений Учебная игра
8				Практическое занятие	1	Развитие скоростной выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений Практическая работа
9				Практическое занятие	1	Развитие силовых способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

10				Практическое занятие	1	Развитие гибкости Упражнения с использованием фитнес-резинок	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений Сдача нормативов
11				Лекция	1	Что такое специальная физическая подготовка?	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
12				Практическое занятие	1	Развитие прыгучести	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений Эстафеты
13				Практическое занятие	1	Развитие прыгучести Круговая тренировка	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
14				Практическое занятие	1	Развитие специальной ловкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
15				Практическое занятие	1	Развитие специальной ловкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
16				Практическое занятие	1	Развитие игровой выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
17				Практическое занятие	1	Развитие игровой выносливости Учебная игра	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

18				Лекция	1	Виды передач в волейболе	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
19				Практическое занятие	1	Верхняя передача	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
20				Практическое занятие	1	Верхняя передача Упражнения в парах	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
21				Практическое занятие	1	Верхняя передача	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Эстафеты
22				Практическое занятие	1	Нижняя передача	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Учебная игра
23				Практическое занятие	1	Нижняя передача Упражнения в парах	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
24				Практическое занятие	1	Нижняя передача	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Игра
25				Лекция	1	Виды подач в волейболе	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа

26				Практическое занятие	1	Верхняя подача	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений Учебная игра
27				Практическое занятие	1	Верхняя подача Упражнения в парах	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
28				Практическое занятие	1	Верхняя подача	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
29				Практическое занятие	1	Нижняя подача	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
30				Практическое занятие	1	Прямая подача	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
31				Практическое занятие	1	Прямая подача	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений Эстафеты
32				Практическое занятие	1	Прямая подача Упражнения в парах	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
33				Практическое занятие	1	Боковая подача	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений Сдача нормативов

34				Лекция	1	Особенности тактической подготовки	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
35				Практическое занятие	1	Индивидуальные действия	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
36				Практическое занятие	1	Индивидуальные действия	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений Игра
37				Практическое занятие	1	Групповые взаимодействия Упражнения в тройках	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
38				Практическое занятие	1	Групповые взаимодействия	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений Зачёт
39				Практическое занятие	1	Основы взаимодействия игроков во время игры	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
40				Практическое занятие	1	Основы взаимодействия игроков во время игры	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений Игра
41				Практическое занятие	1	Понятие о игровых комбинациях	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений Учебная игра

42				Практическое занятие	1	Понятие о игровых комбинациях Упражнения в парах и тройках	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
43				Практическое занятие	1	Контрольные испытания и соревнования	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Выполнение контрольных испытаний и нормативов Игра
44				Практическое занятие	1	Контрольные испытания и соревнования	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Выполнение контрольных испытаний и нормативов Турнир

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

- 1) температурный режим в спортзале – 17–20 °С;
- 2) занятия спортивных секций проводятся в хорошо аэрируемых спортивных залах. Во время занятий в зале открыты одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5 °С и скорости движения ветра не более 2 м/с.
- 3) уровень освещенности в спортивном зале - 200 лк.
- 4) площадь спортивного зала: 9,0 x 18,0 м, высота спортивного зала составляет не менее 6,0 м.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

Спортивный зал \ Спортивная площадка - 1 шт

Волейбольная сетка - 2 шт

Волейбольные мячи - 5 шт

Медболы - 3 шт

Фитнес-резинки - 15 шт

Скакалки - 15 шт

Конусы - 5 шт

2.2.2. Информационное обеспечение

Расписание занятий

Методическая литература

Конспекты тренировок

Видеоматериал

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное педагогическое образование, прошедший курсы, соответствующие специфике программы.

2.3. Формы аттестации

- Текущий: беседа, тестирование, учебная игра, самостоятельное выполнение упражнений, эстафеты.
- Итоговый: учебная игра, соревнования, турнир, сдача нормативов.

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы общей физической подготовки (ОФП) и Специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем два раза в год.

2.5. Методические материалы

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический)

1. Наглядный:

а) непосредственно показ педагогом движений; просмотр видеоматериала о волейболе, обучение на основе видеоматериала различных упражнений для волейбола.

б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;

2. Словесный - обращение к сознанию обучающегося, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

3. Практический - в его основе лежит многократное повторение и отработка движений.

- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний)
- эвристический метод (нахождения оптимальных вариантов исполнения)
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса обучающегося)
- аналитический (развитие логического мышления: сравнение и обобщение, классификация, анализ и синтез; развитие умений самоанализа деятельности).
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественного впечатления).

2.7. Список литературы

2.7.1. Материалы для обучающихся:

1. Основы волейбола / О. Чехов Москва. «ФиС» 2009г. – 349 с.
2. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 с.

2.7.2. Материалы для педагогов:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.

2. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.

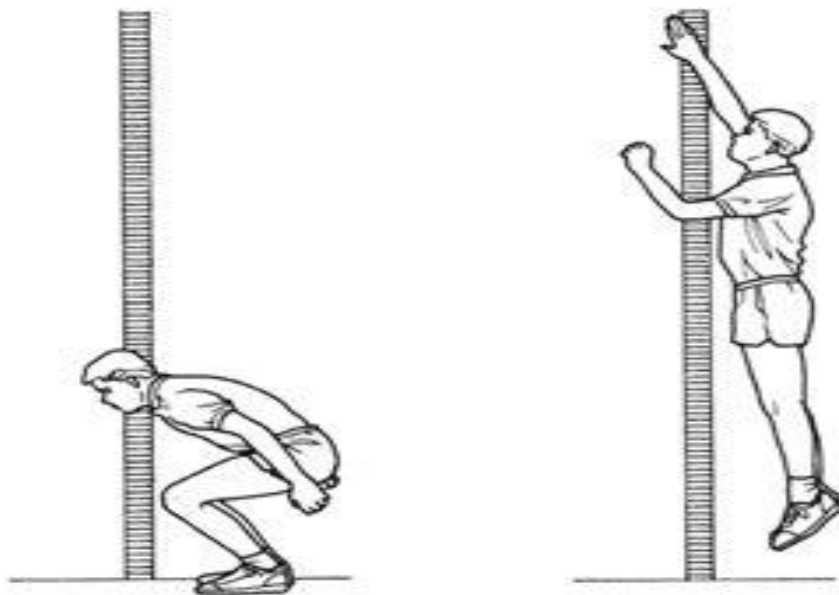
2.7.3. Библиографический список:

1. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов.: / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.
2. Родионов А.В. Повышение результативности за счет согласования двигательных действий в динамических ситуациях игры / А.В. Родионов, А.А. Гераськин; Научно-теоретический журнал - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 10 (56) – 2009. – 51с
3. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов – Минск: Высшая школа, 2012.-263 с.
4. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / В.В.Мерзляков, В.В. Гордышев – Волгоград, 2007. – 493 с.

Тест к занятию № 43

Тест «Прыжок в высоту с места». Предназначен для измерения динамической силы мышц нижних конечностей (Рис)

Методика выполнения: И.П. – стоя у стены боком. Выпрыгнуть вверх на максимальную высоту. Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперёд и толчком двумя ногами выполняет прыжок вверх.



Тема занятия - Волейбол в нашей стране

Цели и задачи занятия

Прививать любовь к занятиям физической культурой и спортом через занятия волейболом, навыки здорового образа жизни

Место проведения спортивный зал

Метод проведения групповой и индивидуальный

Инвентарь ноутбук, примерный план беседы по теме

Волейбол – один из самых популярных в мире видов спорта. Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Новую игру изобрел в 1895г. Вильям Морган – руководитель физического воспитания в Союзе молодых христиан (УМСА) в городе Холиок – штат Массачусетс. Он предложил перебрасывать мяч через теннисную сетку, натянутую на высоте около 2 м. Название новой игре дал доктор Альфред Холстед – преподаватель Спрингфилдского колледжа: «волейбол» – летающий мяч. В 1896 г. волейбол был впервые продемонстрирован перед публикой. А через год в США были опубликованы первые правила игры, которые имели всего 10 параграфов.

Прошло несколько лет, и с волейболом познакомились в Канаде, на Кубе, в Пуэрто-Рико, Перу, Бразилии, Уругвае, Мексике. В 1913 г. на Паназиатских играх состоялся турнир по волейболу, в котором участвовали команды Японии, Китая, Филиппин. В Европу волейбол был завезен в начале XX века. В 1914 г. в него начали играть в Англии. Особенно популярным волейбол становится во Франции, где появился в 1917 г. В 20-х годах он развивается в Польше, Чехословакии, СССР. Начинают проводиться первые официальные первенства стран по всему Европейскому континенту. Наряду с распространением волейбола в мире совершенствовались правила игры, изменялись техника и тактика, формировались технические приемы. Волейбол становится все более коллективной игрой. Игроки начинают применять силовые подачи, широко вводят в игру обманные удары, большое внимание уделяют технике передачи, возрастает роль защиты, игра становится динамичнее.

На родине волейбола, в США, первые официальные соревнования состоялись в 1922 г. в Бруклине. Тогда же американцы выступили с предложением включить волейбол в программу Олимпийских игр 1924 г., но это предложение не получило поддержки. Олимпийское признание волейбол получил только в 1957 г., но в программу Игр был впервые включен лишь на XVIII Олимпиаде 1964 г. в Токио. Тогда в Японскую столицу приехали шесть женских и десять мужских команд. Первыми олимпийскими чемпионами стали сборные СССР (мужчины) и Японии (женщины). Нововведение уравнивало возможности атаки и защиты. Волейбол стал более скоростным и эмоциональным. На олимпийских турнирах наибольших успехов достигли сборные СССР: женщины в 1968, 1972, 1980 и 1988 годах, мужчины в 1964, 1968 и 1980 годах и сборная Японии: женщины в 1964 и 1976 годах, а мужская сборная в 1972 году.

В апреле 1947 г. в Париже на первом конгрессе по волейболу было принято решение о создании Международной федерации волейбола (ФИВБ). В Риме в 1948 г. ФИВБ провела первое в истории волейбола первенство Европы среди мужских команд, в котором участвовало 6 стран. Первое место завоевала команда Чехословакии. Год спустя в Праге состоялся первый чемпионат мира, в котором участвовало 10 мужских команд, и первый чемпионат Европы для женщин. Чемпионами мира и чемпионами Европы стали представители СССР.

В нашей стране волейбол начал широко развиваться в 1920-1921 годах в районах Средней Волги (Казань, Нижний Новгород). Затем он появился на Дальнем Востоке – в Хабаровске и Владивостоке, а в 1925 году на Украине. Волейбол той поры в шутку называли в стране «игрой актеров». В Москве первые волейбольные площадки появились во дворах театров – Мейерхольда, Камерного, Революции, Вахтангова. 28 июля 1923 года в Москве состоялся первый официальный матч, в котором встретились команды Высших художественных театральных мастерских и Государственного техникума кинематографии. Первопроходцами нового вида спорта стали мастера искусств, будущие народные артисты СССР Николай Боголюбов, Борис Шукин, будущие знаменитые художники Георгий Нисский и Яков Ромас, хорошими игроками были знаменитые актеры А. Кторов и Р. Зеленая. С этой встречи и ведется летоисчисление нашего волейбола.

Весной 1932 года при Всесоюзном совете физической культуры СССР была создана секция волейбола. А уже через год регулярно проводятся первенства Советского Союза. Став лидерами отечественного волейбола, спортсмены Москвы удостоились чести представлять его на международной арене, когда гостями и соперниками в 1935 году были афганские спортсмены. Несмотря на то, что игры проводились по афганским правилам, советские волейболисты одержали убедительную победу. В годы Великой Отечественной войны волейбол продолжали культивировать в воинских частях. Уже в 1943 году начинают оживать волейбольные площадки в тылу. С 1945 года возобновляются первенства СССР, год от года совершенствовались техника и тактика. Наши волейболисты не раз выступали в качестве реформаторов игры.

Выход СССР на международный уровень Год 1947-ой ознаменовался выходом наших волейболистов на международную арену. На первом Всемирном фестивале молодежи в Праге был проведен турнир по волейболу, в котором победили советские волейболисты. В 1948 году Всесоюзная секция волейбола вступила в члены Международной федерации волейбола (и не американские, а наши правила игры легли в основу международных), а в 1949 году наши игроки впервые приняли участие в официальных международных соревнованиях. Волейболистки сборной СССР дебютировали на чемпионате Европы в Праге и сразу же завоевали титул сильнейших. И первыми олимпийскими чемпионами на Олимпиаде 1964 года в Токио стала наша мужская сборная. Побеждала она и на Олимпиадах в Мехико в 1968г., и в Москве в 1980г. А женская сборная четырежды (1968, 1972, 1980 и 1988 гг.) завоевывала титул олимпийских чемпионов.

На рубеже XX – XXI веков Российский волейбол занимал одно из ведущих мест в мире. Это подтвердили Олимпиады в Сиднее и Афинах, где мужские и женские сборные заняли призовые места. В Пекине, мужчины заняли 3 место, а финал мужского волейбольного турнира стал украшением Олимпиады в Лондоне. Сборная России, уступающая по ходу матча 0:2 отыграла два матчбола и сумела вырвать победу у бразильцев.

Цель игры: ударами рук направить мяч на сторону соперников и там приземлить. Матч состоит из 5 партий, а они – из эпизодов, в любом из них разыгрывается очко. Выигрывает партию команда набравшая 25 очков. В матче побеждает команда, которая одолела соперников в 3 партиях из 5.

Размер площадки 9x18 метров; высота сетки 2,43м. – для мужчин и 2,24м. – для женщин.

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е.

соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.