

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура»
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ Ш-И № 289
Решение от 31.08.2023
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 232-од от
01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Дудервол»
(Волейбол)**

Возраст учащихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 года

Автор разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Дубова Наталия Алексеевна

1. Пояснительная записка

Направленность: дополнительной общеразвивающей программы «Дудервол» (далее по тексту - программа) физкультурно-спортивная.

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». 3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
9. 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».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
11. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
12. Приказ от 27 июля 2022 г. N 629 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
13. Распоряжение №1676-р Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга.

1.2 Актуальность и целесообразность программы.

Волейбол доступен всем. Выбор спортивной игры – волейбол - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например: в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не

требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.3 Адресат дополнительной общеразвивающей программы:

данная программа предназначена для учащихся в возрасте 11-14 лет.

1.4 Объем, срок освоения и срок реализации программы:

Объем: 72

Срок освоения: 1 год

Срок реализации: 2023-2024 учебный год.

1.5 Формы обучения и язык реализации:

Очная.

Русский.

1.6 Методы обучения

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (выполнение упражнений, игры)

1.7 Условия набора и формирования группы:

В секцию принимаются все желающие в возрасте от 11 до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор в группу осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя), поданного в письменной или электронной форме через федеральный портал дополнительного образования. До начала освоения программы к знаниям, умениям и навыкам учащихся не предъявляется специальных требований.

Количество занимающихся: 15 человек (11-14 лет)

1.8 Цели и задачи программы

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины
-

1.9 Условия реализации данной программы:

Кадровое обеспечение программы: программа подразумевает реализацию одним педагогом дополнительного образования, обладающим организаторскими способностями, владеющим знаниями, умениями и навыками по ФК, а также теоретическими и практическими знаниями и умениями в области оказания первой медицинской помощи.

Формы и методы проведения занятий: обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

Методы организации занятий: словесные (рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение), наглядные, метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, метод строго-регламентированного упражнения, метод частично-регламентированного упражнения, повторный метод, метод активизации, игровой, соревновательный, круговой. Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа -отработка

определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

Форма организации деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая, фронтальная, соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные). На занятиях кружка учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. На занятиях используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно). Обучающийся на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, пришкольный стадион; спортивная и игровая площадки с оборудованием (мячи волейбольные, сетка); средства доврачебной помощи (аптечка)

Информационное обеспечение: демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы); экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи), дидактические и учебные материалы. - ресурсы интернета.

1.10 Требования к уровню освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень освоения программы: общекультурный

Целеполагание: формирование и развитие творческих способностей детей формирование общей культуры учащихся удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании формирование культуры здорового и безопасного образа жизни укрепление здоровья и организация свободного времени.

Требования к результативности освоения программы: освоение прогнозируемых результатов программы показываются, при проведении контролей в течении всего учебного года

1.11 Планируемые результаты

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

1.12 Особенности организации образовательного процесса:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Дудервол»**

| № | Название темы, раздел | Кол- во часов | | Практика | Формы аттестации, контроля |
|----|--|------------------|-----------|-----------|--|
| | | всего | теория | | |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 2 | 0 | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка (волейбольная) | 25 | 5 | 20 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 3. | Обучение технике перемещения и передачи мяча | 20 | 5 | 15 | Опрос, тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 4. | Техника нападения | 10 | 2 | 8 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, разигровка |
| 5. | Игра по правилам с заданием | 15 | 3 | 12 | Опрос, соревнование |
| 6. | Итоговое занятия | 2 | 1 | 1 | Опрос, Контрольное упражнение |
| | Всего: | 72 | 16 | 56 | |

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Название ДОП | 1г.о. | 2г.о. | 3г.о. | 4г.о. | 5г.о. | Всего часов |
|----|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|
| 1. | «Дудервол» | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 72 |
| | ИТОГО: | 72 | | | | | |

УТВЕРЖДЕН
Приказом №235/1 от 01.09.23
ГБОУ Ш-И № 289

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Дудервол»

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|--------------------------|
| 1 год | 14.09.2023 | 30.05.2024 | 36 | 36 | 72 | 1 раз в неделю по 2 часа |

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура»
Красносельского района Санкт-Петербурга**

**УТВЕРЖДЕНА
Приказом №235/1 от 01.09.23
ГБОУ Ш-И № 289**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
«Дудервол»**

Срок освоения: 1

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Автор разработчик программы:
Дубова Наталия Алексеевна,

Содержание программы

Цели и задачи программы

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины

1 Вводное занятие

Теория: Теория: правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

2 Общефизическая подготовка

Теория: Основы методики обучения в волейболе. Обучение технике подачи мяча. Бучение передачи сверху двумя руками в прыжке.

Практика: Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)

Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)

Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.

Форма контроля: Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу.)

3 Обучение технике перемещения и передачи мяча.

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика:

Отработка приемов.

Форма контроля: Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

4 Техника нападения.

Практика: Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

5 Игра по правилам с заданием

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Специальная физическая подготовка (СФП)

(Подвижные игры. Эстафеты).

6 Итоговое занятие

Теория: подведение итогов года.

Практика: Итоговая игра.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №235/1 от 01.09.23
ГБОУ Ш-И № 289

**Календарный тематический план дополнительной
общеразвивающей программы
«Дудервол »**

| № п/п | Дата занятия | Раздел/тема занятия | Кол-во часов | Примечание |
|-----------|-----------------|--|-----------------|------------|
| 1. | 15.09 | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. | 2 | |
| 2. | 22.09 | Игры развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 2 | |
| 3. | 29.09 | Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 2 | |
| 4. | 06.10 | Обучение технике подачи мяча. Передача сверху | 2 | |

| | | | | |
|-----------|--------------|--|----------|--|
| | | <p>двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)</p> <p>Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)</p> <p>Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.</p> | | |
| 5. | 13.10 | <p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.</p> | 2 | |

| | | | | |
|----|-------|--|---|--|
| 6. | 20.10 | <p>Командные тактические действия в нападении, защите.</p> <p>Двухсторонняя учебная игра.</p> <p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий</p> | 2 | |
| 7. | 27.10 | <p>Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху у стены.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> | 2 | |
| 8. | 02.11 | <p>Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в</p> | 2 | |

| | | | | |
|------------|--------------|---|----------|--|
| | | пределы площадки, правую, левую половины площадки. | | |
| 9. | 09.11 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | 2 | |
| 10. | 16.11 | Приемы мяча. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением | 2 | |
| 11. | 23.11 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх | 2 | |

| | | | | |
|-----|-------|--|---|--|
| 12. | 30.11 | <p>Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.</p> <p>Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача.</p> <p>Верхняя передача мяча.</p> | 2 | |
| 13. | 07.12 | <p>Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.</p> | 2 | |
| 14. | 14.12 | <p>ОФП.</p> <p>Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Тактика вторых передач. Учебная игра</p> | 2 | |

| | | | | |
|------------|--------------|--|----------|--|
| 15. | 21.12 | Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно–тренировочная игра в волейбол. | 2 | |
| 16. | 28.12 | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями | 2 | |
| 17. | 11.01 | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. | 2 | |
| 18. | 18.01 | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра. | 2 | |
| 19. | 25.01 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра. | 2 | |
| 20. | 01.02 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра. | 2 | |

| | | | | |
|-----|-------|--|---|--|
| 21. | 08.02 | <p>Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.</p> | 2 | |
| 22. | 15.02 | <p>Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование.</p> | 2 | |
| 23. | 22.02 | <p>Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.</p> | 2 | |
| 24. | 29.02 | <p>Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.</p> | 2 | |

| | | | | |
|------------|--------------|---|----------|--|
| 25. | 07.03 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. | 2 | |
| 26. | 14.03 | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. | 2 | |
| 27. | 21.03 | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра. | 2 | |
| 28. | 28.03 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. | 2 | |
| 29. | 04.04 | Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут. | 2 | |
| 30. | 11.04 | Совершенствование техники нападающего удара в зону 4. | 2 | |
| 31. | 18.04 | Совершенствование техники | 2 | |

| | | | | |
|------------|---------------|---|-----------|--|
| | | нападающего удара в зону 2. | | |
| 32. | 25.04 | Совершенствование техники нападающего удара по диагонали. | 2 | |
| 33. | 02.05 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | |
| 34. | 16.05 | Совершенствование техники нападающего удара во все зоны. | 2 | |
| 35. | 23.05 | Совершенствование всех технических приёмов. Игра. | 2 | |
| 36. | 30.05 | Итоговое занятие. Подведение итогов года. | 2 | |
| | ИТОГО: | | 72 | |

Формы организации деятельности на занятиях:

| Уровень освоения программы | Срок реализации и | Объем программы (в год) | Цель | Требования к результативности и освоения программы |
|----------------------------|-------------------|-------------------------|--|---|
| Общекультурный | 1 год | 72 часов | Развитие личности детей, их творческих способностей, навыка устных и письменных публицистических выступлений, формирование гражданской позиции учащихся. | - Освоение прогнозируемых результатов программы; - Презентация результатов на уровне образовательной организации |

3.1 Методические и оценочные средства

Ведущими *методами* обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется

использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры

Оценочные средства: основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

3.2 Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Контрольные испытания

Общefизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях ("защита зоны"). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая и интегральная подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

| Общefизическая подготовка | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---|
| ФИО | Бег 30 м 6 x 5 м (сек) | Прыжок в длину с места (см) | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. (см) |
| | | | |

| Техническая и тактическая подготовка | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|-------------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| (зачет/не зачет) | | | | | | |
| ФИО | Испытания на точность передачи | Испытание на точность передачи через сетку | Испытания на точность подачи | Испытания на точность нападающего удара. | Испытание в защитных действиях | Действия при приеме мяча в поле |
| | | | | | | |

План Работы с родителями.

| № п/п | Название мероприятия | Сроки | Место проведения |
|------------------|---|-------------------------|-----------------------------|
| 1. | Организационно – информационная деятельность. Родительское собрание творческого объединения: расписание, требования, дела объединения | Сентябрь Май | ГБОУ Ш-И № 289 |
| 2. | Анкетирование родителей | Ноябрь | ГБОУ Ш-И № 289 |
| 3. | День открытых дверей для родителей. | Март | ГБОУ Ш-И № 289 |
| 4. | Консультации для родителей | В течение всего года | ГБОУ Ш-И № 289 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
3. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
5. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Список литературы для обучающихся и родителей

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.
- 4.Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г