

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33»
(МАОУ СОШ №33)
«33 №-а Шөр школа» муниципальной асьюралана велодан учреждение
(«33 №-а ШШ» МАВУ)

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №33

Т.А. Оверина
01 сентября 2022г.


**Дополнительная общеобразовательная программа —
дополнительная общеразвивающая программа**
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность:
Физкультурно-спортивная
Уровень сложности:
Базовый.

Возраст детей — 11-12 лет
Срок реализации — 1 год

Составитель: Михайлова Н.Н

Сыктывкар, 2022

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативных документов Республики Коми и МО РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.
2. Приказом Министерства просвещения от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Проекту концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года.

Данная программа является модифицированной. Она построена на основе программы физического воспитания учащихся, основанной на одном из видов спорта (волейбол) и программы по физической культуре для общеобразовательных школ, предусмотренных ФГОС основного общего образования.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы. Занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по 1,5 академических часа. Выполнение программы рассчитано на 1 года обучения, 3 часа в неделю: 102 часов в год. Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

В волейбольной секции могут заниматься учащиеся 11-12 лет.

Число детей, одновременно находящихся в группе - 15.

Срок реализации программы: 1 год.

Продолжительностью 40 минут с 5 минутным перерывом между занятиями.

Форма реализации программы – очная.

Актуальность программы состоит в том, что в современном обществе детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к

дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что позволяет раскрыть его скрытые возможности.

Игра в волейбол способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

Программа по волейболу соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности спортивного кружка по обучению игре в волейбол.

Новизна программы

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.

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

Цель программы - углубленное обучение детей и подростков игре в волейбол в доступной для них форме.

Задачи:

образовательные:

- Приобретение необходимых знаний и навыков игры в волейбол, навыков обеспечения собственной безопасности;
- Ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- Подготовка инструкторов и судей по волейболу.

развивающие:

- Содействие гармоничному развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Развитие творческой увлеченности и индивидуальных способностей ребенка;
- Подготовка спортсменов – разрядник

воспитательные:

- Воспитание чувства ответственности, коллективизма;
- Формирование нравственных и морально-волевых качеств, учащихся;
- Воспитание чувства национальной гордости, патриотизма, интернационализма;

- Воспитание социально активной личности, готовую к трудовой деятельности в будущем

Содержание программы.

Учебно - тематический планирование.

1 год обучения

№	Разделы программы.	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение.	3	-	3
2.	ОФП и СФП. Спортивные игры.	-	18	18
3.	Техническая и тактическая подготовка.	-	81	81
ИТОГО:		3	102	102

1. Теория:

Техника безопасности на занятиях в секции волейбола

Правила игры и соревнований

Основы судейской терминологии и жесты

2. ОФП и СФП

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).

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». Поддача в прыжке.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

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

3. Игра по правилам с заданием

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками 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).

Планируемые результаты.

Планируемые результаты и способы проверки их результативности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения учащиеся будут узнают:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;

10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

Информационно – методический материал.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Мейкос Г.Б. Физическая культура / Г.Б. Мейксон, Л.Е.
2. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях.- М.: Просвещение.
«Волейбол для всех» А.В. Беляев Москва ФиС 2005 г.
3. Правила игры в волейбол [Электронный ресурс]- <http://love-mother.ru/pravila-igry-v-volejbol-kratko-soderzhanie-osnovnye.html>
4. Техника игры волейбол [Электронный ресурс]- <http://bmsi.ru/doc/df55adad-02bd-4a92-8342-323fb1fd5d6c>
5. Физическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]- <http://www.libsid.ru/volleybol/sistema-sportivnoy-podgotovki-volleybolistov/fizicheskaya-podgotovka-volleybolistov>

Методы и технологии обучения.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении

принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности,

доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

- Описание

- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

Форма контроля

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в

соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Промежуточная аттестация.

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.

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Приложения.

План воспитательной работы с учащимися и родителями.

Цели и задачи воспитательной работы:

1. Формирование представления у учащихся о будущей деятельности на пользу общества.
2. Подготовка учащихся к дальнейшему обучению, направленному на овладение будущей профессией.
3. Помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование).
4. Развитие познавательной активности учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной деятельности.
5. Обучение умению объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности.
6. Совершенствование навыков здорового образа жизни.
7. Привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного края, формирование гражданской позиции.
8. Использование педагогических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.
9. Создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.
10. Максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое направление.
2. Учебно-познавательная деятельность.
3. Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
4. Психолого-педагогическое сопровождение.
5. Работа с родителями.

Гражданско-патриотическое направление:

Цели:

1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города; 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи:

1) формировать у учащихся культуру миропонимания;

2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём; 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседа: «Что вы хотите от жизни?»	руководитель
2	Беседа: «Семья в жизни человека»	руководитель
4	Беседы с представителями правоохранительных органов об ответственности учащихся за правонарушения.	руководитель, инспектор ПДН
5	Беседы о борьбе с террором.	руководитель
6	Дискуссия на тему: «Я имею право на...»	руководитель
7	«Встреча поколений» - мероприятия в честь Дня Победы.	руководитель, актив группы

Учебно-познавательная деятельность:

Цель:

1) оказание помощи ученикам в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно; 2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

Задачи:

1) определить круг реальных учебных возможностей ученика; 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии; 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Изучение результативности деятельности членов старшей группы за предыдущий учебный год для организации коррекционной работы.	руководитель
2	Сотрудничество с учителями-предметниками по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности каждого учащегося.	руководитель
3	Контроль за успеваемостью учащихся группы	руководитель
4	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	руководитель
5	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	руководитель

6	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	руководитель
---	---	--------------

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

Цель:

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

Задачи:

1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации; 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседы по пожарной безопасности.	руководитель
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	руководитель
3	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	руководитель
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	руководитель
5	Участие в соревнованиях по различным видам спорта.	руководитель
6	Беседа: «Диеты, лечебное питание, голодание, пост».	руководитель, фельдшер
7	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	руководитель

Психолого-педагогическое сопровождение:

Цель:

создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

Задачи:

1) изучать личность ребёнка; 2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы; 3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Индивидуальные беседы с учащимися.	руководитель
2	Посещение семей учащихся.	руководитель
3	Изучение уровня воспитанности учащихся.	руководитель
4	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	руководитель

5	Организационное собрание. Выборы актива группы.	руководитель
6	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	руководитель
7	Беседа «Как бороться с конфликтами»	руководитель

Работа с родителями:

Цель:

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Задачи:

- 1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;
- 2) организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед;
- 3) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Работа с родительским активом.	руководитель
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	руководитель
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	руководитель
4	Индивидуальные беседы и консультации.	руководитель

Изучение личности обучающегося (диагностика и мониторинг).

1. Изучение условий проживания школьников.
2. Изучение состояния здоровья детей (наблюдение на занятиях за состоянием здоровья обучающихся), помощь в организации и проведении медицинских осмотров.
3. Мониторинг результатов учебной деятельности обучающихся

Профилактическая и коррекционная работа.

1. Обеспечение санитарно-гигиенических требований к учебному помещению.
2. Организация дежурства в группе
3. Контроль наличия второй (сменной) обуви у обучающихся.
4. Беседы по профилактике травматизма и инфекционных заболеваний.

**Оценочные материалы, формирующие систему оценивания,
промежуточная аттестация.**

Промежуточная аттестация учащихся проводится в начале и в конце года в виде сдачи контрольных нормативов, технической подготовки.

Контрольные упражнения для первого года обучения

№	Виды испытаний	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 метров.	5.0 с.	5.5 с.	6.0 с.
2.	Бег 2000 метров.	7.30 м.	8.15 м.	9.00
3.	Прыжок в длину с места.	235 см	215 см	200
4.	Прыжок в высоту с разбега.	130 см	120 см	110
5.	Челночный бег. (10*3.)	8.4 с.	8.8 с.	9.2 с.
6.	Бросок набивного мяча вес 1 кг (метров)	6.5	6.0	5.5

Техническая подготовленность

№	Виды испытаний	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3, 2 в	4
2.	Подача верхняя прямая в пределах площадки.	3
3.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3.	3
4.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху,	8
5.	Нападающий удар с подбрасывания мяча партнером.	Точность

Календарно-тематическое планирование по волейболу.

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.
6	Техника нападения	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.
7	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.
8	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).
9	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.
11	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).
12	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.
13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
14	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.
15	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием брошенного мяча партнером – на месте и после перемещения. в парах,

		направляя мяч веред вверх.
16	ОФП	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.
17	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.
18	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач
19	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.
20	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.
21	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.
22	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.
23	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.
24	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.
25	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.
26	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести
27	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
28	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.
29	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
30	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».
31	СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.
32	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
33	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.
34	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.

35	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.
36	Интегральная	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
37	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.
38	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.
39	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
40	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.
41	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.
42	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.
43	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
44	Судейская практика	Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным голосом.
45	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.
46	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
47	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.
48	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
49	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».
50	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
51	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.
52	Техника	Прием подачи и первая передача в зону нападения.

	защиты	
53	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».
54	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
55	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
56	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
57	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.
58	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м.
59	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.
60	Техника нападения	Верхняя прямая подача.
61	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
62	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести
63	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.
64	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
65	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.
66	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.
67	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.
68	Интегральная	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
69	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.
70	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация
71	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

72	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.
73	Теория	Нагрузка и отдых.
74	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
75	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».
76	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
77	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.
78	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
79	Техника нападения	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.
80	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
81	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.
82	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация
83	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.
84	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях
85	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч
86	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
87	Тактика нападения	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.
88	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.
89	Техника защиты	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.
90	Тактика нападения	Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом

		мяча.
91	Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.
92	Судейская практика	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
93	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств
94	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
95	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.
96	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
97	Контрольные испытания.	Промежуточная аттестация
98	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств
99	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.
100	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.
101	Техника нападения	Прямой нападающий удар.
102	Техника нападения.	Основы техники и тактики игры волейбол.