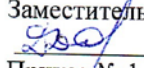



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ МАРИИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

Принята на заседании педагогического совета от «30» августа 2023г. протокол № 1	Согласовано Заместитель директора по ВР  Доржиева Д.Л. Приказ № 1 от « 01 » сентября 2023г.	«Утверждаю»: Директор ГБОУ «РМШИ»  Эрдыниева Д.Р. Приказ № 109-1 п/д от « 01 » сентября 2023г.
---	--	---

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Секция по волейболу

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)
Уровень программы: стартовый.

Автор - составитель:
Якушева Елена Олеговна,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарно - тематический план
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Методические материалы
 - 2.5. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «СИЯНИЕ» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ". <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))». https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://укцсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

- Устав учреждения утв. Приказом МОиН РБ от 20.12.2016 г. №1909.
https://sh-int-mariinskaya-ulan-ude-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Ustav_GBOU_RMShI_v_novoy_redaktsii_2017goda.pdf
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы от 10.08.2023 г.
https://sh-int-mariinskaya-ulan-ude-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Polozhenie_o_dopolnitel_noy_ob_scherazvivayuschey_programme.pdf

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Физика, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности.

Вид программы:

Модифицированная программа

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Физкультурно-спортивная направленность включает общую физическую подготовку обучающихся, оздоровление детей средствами физической культуры, спорта, развитие их двигательных качеств, ловкости, быстроты и силы, привитие им потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни. Включает занятия по спортивной акробатике, по общей физической подготовке и лечебной физкультуре (фитнес-аэробика, лечебная физкультура, ритмическая гимнастика и др.)

<http://dop.edu.ru/article/29/fizkulturnosportivnaya-napravlennost>

Адресат программы: Настоящая программа составлена на 1 год обучения, рассчитана для детей 10-18 летнего возраста, с учетом психофизиологических особенностей развития детей. Общее количество часов, выделенное на секцию по волейболу – 2 часа в неделю на год обучения. В эти часы входят групповые, индивидуальные занятия.

Младшие школьники: 15(10-12) лет

Средние школьники: 15 (11-14) лет

Старшие школьники: 15 (15-18) лет

Младшие школьники: 10-11 лет. К младшему школьному возрасту относятся учащиеся 5-х классов. Это период равномерного, но достаточно интенсивного развития органов и функций. В этом возрасте развиваются

мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и кинестатический контроль за выполнение движений.

Средние школьники: 12–14 лет. Подростковый возраст обычно характеризуют как *переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания*. Л. С. Выготский различал три точки созревания: *органического, полового и социального*. Л. С. Выготский перечислял несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это «*эгоцентрическая доминанта*» (*интерес подростка к собственной личности*); «*доминанта дали*» (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние); «*доминанта усилия*» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упорстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протеста и других негативных проявлениях); «*доминанта романтики*» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму).

<https://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/library/2015/12/14/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-detey>

Старшие школьники: 15-18 лет. *Ведущее место* в учебной деятельности у старших школьников *занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни*. Главным становится *поиск смысла жизни*. Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски. Да еще и многопредметность нашего обучения. Школьники овладевают философией, *они стремятся познать окружающий мир, выявить основные его закономерности*. Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе.

<https://ped-kopilka.ru/pedagogika/starshii-shkolnyi-voznrast-harakteristika-kratko.html>

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации Программы – 1 год

10 -11 лет – 68 часов

12-14лет – 68 час.

14-18 лет -68 час

педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 68 педагогических часов;

Форма обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Основной формой учебно-воспитательной деятельности тренера по волейболу является занятие с группой. При работе с одаренными детьми

проводятся индивидуальные занятия, на которых тренер-педагог показывает различные упражнения, отличающиеся некоторой сложностью, соответствующей уровню индивидуального развития и уровню техники исполнения обучающегося. Также индивидуально обучаются «отстающие», от основной группы, дети.

Режим занятий:

младшая группа (5кл.): 1 час (40 мин) x 2 раза в нед. = 2 часа в нед.

средняя группа (6,7,8 кл.): 1 час (40 мин) x 2 раза в нед. = 2 часа в нед.

старшая группа: (9,10,11 кл.) 1 час (40 мин) x 2 раза в нед. = 2 часа в нед.

Предмет	Стартовый уровень (5кл, 6-7 кл., 8-10кл.)
1 год обучения: Основы классического волейбола. Техника.	2 час. в неделю; 68 часов в год

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Цель:

- углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Образовательные задачи:

1. Развитие интереса и мотивации детей к спорту.
2. Формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу.
3. Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол.
4. Сохранение и охрана здоровья детей.

Обучающие (предметные):

1. познакомить с истоками классического волейбола, как одного из видов спорта, рассказать историю волейбола. Познакомить наглядно с первыми Олимпийскими чемпионами. Изучить терминологию, использовать технику исполнения базовых движений.
2. грамотно и выразительно исполнять изученные движения;
3. передавать манеру исполнения движений;
4. ориентироваться в пространстве (на спортивной площадке);

Воспитательные (личностные) –

1. Воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма,
2. понимать, исполнять указания преподавателя, уметь создать положительную среду взаимодействия с педагогом, со сверстниками в спортивном коллективе;

3. видеть, анализировать, исправлять ошибки исполнения, раскрыть индивидуальное самовыражение через самореализацию - самопрезентацию через соревнования на спортивной площадке перед публикой.
4. Воспитание моральных и волевых качеств.

Развивающие (метапредметные) –

1. выявить уровень способностей детей (пед. диагностика «УСД»);
2. активизировать высшие психические функции ребёнка: внимание, восприятие, память, мышление, воспроизведение;
3. развить навыки целеустремлённости, самоорганизации, самостоятельности, последовательности процесса, творческой работы и воспроизведения технических действий, направленные на развитие мотивации к определённому виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности и т.д.

Ожидаемые результаты:

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения образовательной программы, который определяется формированием комплексов знаний, умений, навыков:

Таблица 1

	Стартовый уровень
Знать	- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. - гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.
Уметь	- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических - быстроты, выносливости, ловкости, силы гибкости. - понимать, исполнять указания преподавателя на занятии; - работать в паре, в группе,
Владеть	- ориентироваться в пространстве и чувствовать площадку.
Проявлять	- навыки самостоятельной разминки.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы проведения итогов: тестирование на умение выполнять пройденные технические приемы, участие в соревнованиях.

Волейбол
стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план 68 часов.

Таблица 2

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	4

Содержание программы

Тематика занятий: *Теория (2 часа).*

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (42 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в

движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка(20 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общefизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м. 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 при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая 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. 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.

Методическое обеспечение: разработка занятий, литература, учебные пособия.

Технические средства: спортивный инвентарь.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ПДО: Якушева Елена Олеговна

Творческое объединение: Физкультурно-спортивная секция по волейболу.

Место проведения: спортивный зал ГБОУ «РМШИ»

Форма занятия: теоретические и практические.

Таблица 3

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Дата проведения	
				план	факт
1	Теория. Правила соревнований	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований	5.09	
2	Теория. Правила соревнований	Размеры площадки. Основные ошибки.	Знать правила соревнований	7.09	
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	12.09	
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	14.09	
5	Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	19.09	
6	Верхняя передача мяча	Разминка. Стойка	Уметь выполнять	21.09	

	в парах, тройках.	игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	технические элементы		
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	26.09	
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	28.09	
9	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	3.10	
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	5.10	
11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	10.10	
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	12.10	
13	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	17.10	

14	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	19.10	
15	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	24.10	
16	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	26.10	
17	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	9.11	
18	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	14.11	
19	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	16.11	
20	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	21.11	
21	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение	Уметь выполнять технические	23.11	

		в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	элементы		
22	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	28.11	
23	Повторный инструктаж по технике безопасности	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	30.11	
24	Двусторонняя игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	5.12	
25	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	7.12	
26	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	12.12	
27	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	14.12	
28	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху	Уметь выполнять технические элементы	19.12	

		на месте. Игра без подач.			
29	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	21.12	
30	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	26.12	
31	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	11.01	
32	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	16.01	
33	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	18.01	
34	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	23.01	
35	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	25.01	

36	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	30.01	
37	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	1.02	
38	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	6.02	
39	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	8.02	
40	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	13.02	
41	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	15.02	
42	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	20.02	
43	Комбинации из передвижений	Разминка. Стойка игрока. Перемещение	Уметь выполнять технические	22.02	

	и остановок игрока	в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	элементы		
44	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	27.02	
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	1.03	
46	Верхняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	6.03	
47	Верхняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	13.03	
48	Верхняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	15.03	
49	Нижняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	20.03	
50	Нижняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху	Уметь выполнять технические элементы	22.03	

		на месте. Игра без подач.			
51	Нижняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	3.04	
52	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	5.04	
53	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	10.04	
54	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	12.04	
55	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	17.04	
56	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	19.04	
57	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	20.04	

58	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	24.04	
59	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	26.04	
60	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	3.05	
61	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	4.05	
62	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	8.05	
63	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	10.05	
64	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	15.05	
65	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение	Уметь выполнять технические	17.05	

		в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	элементы		
66	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	22.05	
67	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	24.05	
68	Соревнование. Итоговое занятие	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	24.05	

Таблица 4

Количество учебных недель	34 недели
Количество учебных дней	1 год обучения (от 68 час. - 68 дней)
Даты начала и окончания учебного года	С 1 сентября по 24 мая для обучающихся первого и последующих лет обучения (приказ на официальном сайте ГБОУ «РМШИ»)
Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная - октябрь Промежуточная - декабрь Рубежная - май в конце
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УП) в конце года обучения (май)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Таблица 5

Аспекты	Характеристика
---------	----------------

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	- спортивный зал, -инвентарная, -тренерская
Информационное обеспечение	- аудио-проигрыватель - видео, фото - телевизор
Кадровое обеспечение	ПДО, высшей квалификационной категории

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации являются: зачеты, соревнования.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

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

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

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Диспут
- Игра
- Соревнования
- Презентация
- Мастер-класс

Педагогические технологии с указанием автора:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Технология исследовательской деятельности
- Проектная технология
- Здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты

2.5 Список литературы для учителей

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010г.

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

