

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

**Принято:**  
Педагогическим советом

Протокол № 1  
от 30.08.2023



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

Направленность:  
Физкультурно-спортивная  
Уровень сложности:  
Базовый.

Возраст детей — 13-15 лет  
Срок реализации — 1 года

Составитель: Михайлова Н.Н

Сыктывкар, 2023

## 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 2 академических часа. Выполнение программы рассчитано на 1 года обучения, 4 часа в неделю: 136 часов в год. Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

В волейбольной секции могут заниматься учащиеся 13-15 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 высокие 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.	-	115	115
ИТОГО:		3	133	136

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. Поддачи 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». Подача 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 умения 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. Беяев 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/voleybol/sistema-sportivnoy-podgotovki-voleybolistov/fizicheskaya-podgotovka-voleybolistov>

### **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. Кофма-на. - 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.

**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.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
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.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
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 м.
3.	Прыжок в длину с места.	235 см	215 см	200 см
4.	Прыжок в высоту с разбега.	130 см	120 см	110 см
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 зону 4.	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, снизу.	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.
6-7	Техника нападения	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.
8-9	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.
10-11	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).
12	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.
13	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.
14-15	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).
16-17	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.
18	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
19	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.
20-21	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения. в парах, направляя мяч веред вверх.
22	ОФП	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.
23	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.
24	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач
25-26	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.
27-28	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.
29	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.
30	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.
31-32	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.
33-34	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.
35	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.
36	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.
37	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести
38-39	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
40	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
41-42	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.

43	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
44	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».
45	СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.
46-47	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
48	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
50	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.
51	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.
52-53	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.
54	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.
55-56	Интегральная	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
57	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.
58	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.
59-60	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
61	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
62-63	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.
64	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.
65	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.
66-67	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
68	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
69	Судейская практика	Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным голосом.
70	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.
71	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
72-73	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.
74	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.
75-76	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
77	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
78	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».
79	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
80-81	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.
82	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.
83-84	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.

85	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
86	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».
87	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
88	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
89	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
90-91	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
92	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
93	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.
94	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м.
95	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.
96	Техника нападения	Верхняя прямая подача.
97	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
98	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести
99	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.
100	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
101	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.
102	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.
103	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.
104	Интегральная	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
105	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.
106	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация
107	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
108	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.
109	Теория	Нагрузка и отдых.
110	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
111	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».
112	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
113	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.
114	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
115	Техника нападения	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.
116	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.
117	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.
118	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация
119	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.



120	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях
121	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч
122	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
123	Тактика нападения	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.
124	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.
125	Техника защиты	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.
126	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.
127	Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.
128	Судейская практика	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
129	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств
130	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
131	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
132	Тактика защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.
133	Контрольные испытания.	Промежуточная аттестация
134	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств
135	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.
136	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Основы техники и тактики игры волейбол